scioškola

Školní vzdělávací program

ScioŠkoly Olomouc

Škola pro měnící se svět

ScioŠkola Olomouc - základní škola, s.r.o. | IČ: 04774485
Horní náměstí 285/8, 779 00 Olomouc

Identifikační údaje

Název ŠVP

Školní vzdělávací program ScioŠkoly Olomouc.

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 Olomouc - základní škola, s.r.o.
IČ: 04774485
Horní náměstí 285/8, 779 00 Olomouc
(dále jen "Škola")
ředitel školy: Mgr. Lukáš Neubert
olomouc@scioskola.cz
776 783 078

Zřizovatel

scio s.r.o.
IČ: 10779442
Pobřežní 658/34, Karlín, 186 00 Praha 8
info@scioskola.cz

Platnost dokumentu

Školní vzdělávací program platí od 1. 9. 2024

V …… dne ……

……
Mgr. Lukáš Neubert
ředitel školy

Identifikační údaje **2**
Název ŠVP 2
Údaje o škole 2
Zřizovatel 2
Platnost dokumentu 2
Charakteristika školy **8**
Úplnost a velikost školy 8
Charakteristika pedagogického sboru 8
Dlouhodobé projekty a spolupráce s jinými subjekty 8
Charakteristika ŠVP **9**
Zaměření školy 9
Naše mise 9
Naše hodnoty 9
Svoboda 9
Morálka 9
Aktivita 9
Optimismus 10
Odvaha 10
Otevřenost 10
Naše vzdělávací cíle 10
Naše vzdělávací cíle a klíčové kompetence dle RVP ZV 12
Začlenění průřezových témat 12
Výchovné a vzdělávací strategie – pedagogické zásady ScioŠkol 12
Děti se chtějí a umějí učit 12
Každé dítě je jedinečné 13
Otevřenost světu mimo školu 13
Rozmanité a motivující prostředí 14
Směřující prostředí 14
Bezpečné a přívětivé prostředí 15
Hlavním aktérem učení má být dítě 15
Zpětná vazba, ne známky 16
Zóna nejbližšího rozvoje 16
Víme, že o učení toho hodně nevíme 17
Zabezpečení výuky žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných 18
Žáci se speciálními vzdělávacími potřebami 18
Žáci nadaní a mimořádně nadaní 19
Učební plán **20**
Tabulace učebního plánu 20
Rozpis vzdělávacích oblastí / oborů RVP do předmětů 20
1. stupeň 20
2. stupeň 20

Počty vyučovacích hodin v ročnících 21
1. stupeň 21
2. stupeň 21
Poznámky k učebnímu plánu 21
Obecné poznámky 21
Cizí Jazyk 22
Člověk a svět práce 22
Doplňující vzdělávací obory 23
Mimoškolní akce 23
Učební osnovy - charakteristika vyučovacích předmětů 24
Trivium 24
Obsahové vymezení 24
Časové vymezení 24
Organizační vymezení 24
Výchovné a vzdělávací strategie 24
Komunikace v českém jazyce 25
Obsahové vymezení (“ K čemu tím vlastně směřujeme” - pro Aničku) 25
Časové vymezení 26
Organizační vymezení 26
Výchovné a vzdělávací strategie 26
Matematika 26
Obsahové vymezení 26
Časové vymezení 26
Organizační vymezení 26
Výchovné a vzdělávací strategie 26
Tělesná výchova 27
Obsahové vymezení 27
Časové vymezení 27
Organizační vymezení 27
Výchovné a vzdělávací strategie 27
Anglický jazyk 28
Obsahové vymezení 28
Časové vymezení 28
Organizační vymezení 28
Výchovné a vzdělávací strategie 28
Druhý cizí jazyk 29
Obsahové vymezení 29
Časové vymezení 29
Organizační vymezení 29
Výchovné a vzdělávací strategie 29
Svět v souvislostech 30
Obsahové vymezení 30
Časové vymezení 30
Organizační vymezení 30

Výchovné a vzdělávací strategie 31
Učební osnovy - vzdělávací obsah 32
Obecné poznámky ke vzdělávacímu obsahu 32
Stupně Scio kurikula a požadavky RVP ZV 32
Postup vzdělávání ve ScioŠkole 32
Struktura jednotlivých vzdělávacích cílů ScioŠkol 33
1. Řídím a poháním své učení 35
1.1 Nástroje a zdroje učení 35
1.1.1 Umím získat poznatky z různých druhů vyjádření 36
1.1.2 Umím získat poznatky ze zkušenosti, z pozorování i z experimentu 38
1.1.3 Vyznám se ve zdrojích i nástrojích učení a umím s nimi pracovat 41
1.2 Řízení a organizace učení 44
1.2.1 Umím si stanovit cíl učení 45
1.2.2 Umím si učení plánovat 47
1.2.3 Umím se učit systematicky a efektivně 49
1.2.4 Dokážu průběžně vyhodnocovat výsledky svého učení 52
1.2.5 Dokážu reflektovat průběh svého učení 54
1.3 Pohánění učení 56
1.3.1 Umím se soustředěně učit 57
1.3.2 Umím aktivně pracovat s vnitřní motivací k učení 59
1.3.3 Umím aktivně pracovat s vnější motivací k učení 63
2. Vybírám si, co si pouštím do mysli 66
2.1 Posoudím pravdivost informací a udělám si podložený názor 67
2.1.1 Posoudím pravdivost informací 68
2.1.2 Principiální poznatky mi pomáhají porozumět tomu, jak svět funguje i pochopit další principy 71
2.1.3 Pracuji s limity svého poznání 78
2.2 Omezuji zkreslování svého chápání reality 81
2.2.1 Bráním se zkreslenému vnímání a uvažování 82
2.2.2 Odolávám manipulacím 86
2.3 Aktivně si vybírám, co si pouštím do mysli 89
2.3.1 Vybírám si, co je pro mě důležité, a vyhýbám se zbytečnostem 90
2.3.2 Buduji si široký přehled, z čeho mohu vybírat 93
2.3.3 Zajímám se o budoucnost 96
3. Rozumím sám/sama sobě 100
3.1 Rozumím svému rozumu a svým emocím 101
3.1.1 Rozumím svému rozumu 102
3.1.2 Vyznám se ve svých emocích 106
3.2 Aktivně pracuji se svou myslí 110
3.2.1 Pozoruji a poznávám sama sebe 111
3.2.2 Vytvářím si žádoucí návyky, odolávám pokušením 115
3.3 Vím, odkud přicházím a kam směřuji 118
3.3.1 Znám svoje kořeny 119

3.3.2 Vyznám se ve svých hodnotách 123
4. Odolávám neúspěchu, tlaku i nejistotě 127
4.1 Pečuji o svou duševní a fyzickou pohodu (wellbeing) 128
4.1.1 Pečuji o svou tělesnou pohodu 128
4.1.2 Pečuji o svou duševní pohodu 131
4.2 Zvládám stres 134
4.2.1 Posiluji svou mentální i fyzickou odolnost 135
4.2.2 Umím se zbavit stresu (obecně) 138
4.3 Vyrovnám se s nezdarem, neúspěchem i nepřízní osudu 141
4.3.1 Posiluji svou odolnost vůči neúspěchu 142
4.3.2 Umím se zbavit stresu z nezdaru či nepřízně osudu 145
4.4 Vyrovnám se s extrémní zátěží a tlakem 147
4.4.1 Vyrovnám se zátěžovou situací, kterou nemohu změnit 148
4.4.2 Vymaním se ze situace stresu ze zátěže a tlaku 151
4.5 Vyrovnám se s nejistotou 154
4.5.1 Jsem odolný/odolná vůči nejistotě 155
4.5.2 Umím se zbavit stresu z nejistoty 158
5. Vytvářím a udržuji dobré vztahy 162
5.1 Umím komunikovat 162
5.1.1 Umím se vyjádřit 163
5.1.2 Umím naslouchat 168
5.1.3 Vyjadřuji své potřeby a vnímám potřeby ostatních 172
5.1.4 Vím, jak komunikovat ve speciálních situacích (porady, diskuse, online) 174
5.2 Spolupracuji 177
5.2.1 Umím pracovat v týmu a vím, jak vést tým 178
5.2.2 Umím řešit konflikty 180
5.3 Vytvářím trvalé vztahy 183
5.3.1 Vytvářím trvalé přátelské vztahy 184
5.3.2 Vytvářím dobré vztahy v rodině 186
5.3.3 Mám dobré intimní vztahy 189
6. Konám dobro a stavím se zlu 193
6.1 Jsem oporou pro lidi ve svém okolí 194
6.1.1 Pomáhám lidem ve svém okolí 195
6.1.2 Jednám férově a čestně 198
6.1.3 Zastanu se druhého a upozorním na nespravedlnost 201
6.2 Usiluji o dobrý svět 204
6.2.1 Konám společenské dobro a stavím se zlu 204
6.2.2 Chráním přírodní a kulturní dědictví a pečuji o ně 207
7. Jsem tvůrcem budoucnosti světa 212
7.1 Promýšlím, jak tvořit lepší budoucnost 213
7.1.1 Promyšleně si vybírám, v čem se chci angažovat 213
7.2 Umím realizovat změnu 217
7.2.1 Umím nastartovat, organizovat a řídit změnu 219
7.2.2 Inspiruji a získávám lidi pro změnu 222

8. Mám život ve svých rukou 227
8.1 Plním si své sny 228
8.1.1 Pracuji se svou motivací 228
8.1.2 Dosahuji svých cílů 231
8.2 Umím se o sebe postarat v každodenním životě 235
8.2.1 Počítám a odhaduji 236
8.2.2 Jsem finančně gramotný/á 239
8.2.3 Pečuji o domácnost 242
8.2.4 Starám se o zdraví 245
8.2.5 Zacházím s nebezpečím a rizikem 247
8.2.6 Jsem právně gramotný 250
8.3 Řídím náplň svého života 254
8.3.1 Nakládám se svým časem 254
8.3.2 Řídím svou cestu vzděláváním 258
8.3.3 Řídím svou cestu pracovním trhem nebo podnikáním 262
8.3.4 Smysluplně naplňuji volný čas 265
8.4 Vím, co dělat, když nemám život ve svých rukou 269
8.4.1 Znám hranice svobody a umím se v nich pohybovat 269
8.4.2 Nakládám s autoritou 273
Hodnocení výsledků vzdělávání žáků 276
Základní zásada hodnocení 276
Postupy hodnocení 276
Podrobnější pravidla hodnocení 276

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. Jsme koncipováni jako malá škola do 200 žáků.

Charakteristika pedagogického sboru

Pedagogům se u nás říká “průvodci”, protože mají roli partnera, mentora, kouče a průvodce vzděláváním.

Dlouhodobé projekty a spolupráce s jinými subjekty

Spolupracujeme především s dalšími školami, zřizovanými společností 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.

Jsme dále zapojeni do programu přeshraniční spolupráce Erasmus+, v jehož rámci navštěvujeme zahraniční školy a přijímáme návštěvy ze zahraničních škol.

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.

Zaměření školy

Naše mise

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

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 pojímáme 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 zvídavost 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 samí pozitivně naladění 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, navrhovat 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.

Naše vzdělávací cíle

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

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

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

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

Znalosti, dovednosti a postoje vymezené v první, druhé a třetí úrovni jednotlivých stavebních kamenů představují konkrétní **cíle vzdělávání**, z nichž vychází vzdělávací obsah v naší škole. Jedinečnost našeho kurikula tedy spočívá v tom, že je zde bezprostřední propojení mezi obecnými vzdělávacími cíli na straně jedné, a vzdělávacím obsahem na straně druhé.

Pilíř → Vzdělávací cíl (obecná kompetence) → Dílčí kompetence → Stavební kámen → Úroveň stavebního kamene → Konkrétní cíl vzdělávání (znalost, dovednost či postoj)

Podrobný popis vzdělávacích cílů a jejich další rozpracování se nachází v učebních osnovách.

Naše vzdělávací cíle a klíčové kompetence dle RVP ZV

Jakkoli struktura našeho kurikula nevychází ze struktury klíčových kompetencí dle RVP ZV, veškerý obsah klíčových kompetencí dle RVP ZV je v našem kurikulu obsažen. Provedli jsme detailní párování mezi Scio kurikulem a klíčovými kompetencemi RVP ZV, pro jeho rozsáhlost je jeho výsledek obsažen v příloze tohoto vzdělávacího programu.

Začlenění průřezových témat

Ve ScioŠkole pracujeme s jednovrstevným kurikulem, kdy po pedagogických pracovnících nepožadujeme, aby při výuce očekávaných výstupů souběžně "pamatovali" ještě na klíčové kompetence a průřezová témata. Proto 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. Na úrovni ŠVP jsou tedy definovány stejně jako vzdělávací obsahy vycházející z jednotlivých vzdělávacích oblastí a oborů RVP ZV.

Výčet průřezových témat a jejich tematických okruhů a přehled toho, ve kterých stavebních kamenech jsou začleněny, podává druhý list přílohy tohoto vzdělávacího programu. Otázku, ve kterém vyučovacím předmětu jsou jednotlivá průřezová témata realizována, pak lze odpovědět na základě učebních osnov kde je uvedeno, kterými předměty jsou realizovány jednotlivé stavební kameny, resp. jejich jednotlivé úrovně. Forma realizace průřezových témat a jejich tematických okruhů rovněž 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.

Výchovné a vzdělávací strategie – 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, evolucí rozvinutou potřebu učit se a rozvíjet se. 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 výtvory 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 evolucí pořád 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 pestrou 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, plánovaní 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 upozaďuje. 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. Připadá nám to spíš škodlivé a rozhodně ne užitečné. Známky 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 dostaví. 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, zkřivit 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, superindetant pro školství v New Hampsihre zajímavý experiment. V nejchudších 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, nezájem 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.

Zabezpečení výuky žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných

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 s průvodci, 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 poradenské 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.

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 a o svých pozorováních uvědomí kmenového (třídního) průvodce. Ten 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 zpravidla průvodcem - mentorem žáka.

Učební plán

Tabulace učebního plánu

Rozpis vzdělávacích oblastí / oborů RVP do předmětů

1. stupeň

Název oblasti / oboru RVP	Dotace RVP	Trivium	Komunikace v českém jazyce	Matematika	Svět v souvislostech	Anglický jazyk	Tělesná výchova
Český jazyk a literatura	33	10,75	8,00	0,50	13,50	0,00	0,25
Cizí jazyk	9	0,00	0,00	0,00	4,50	4,50	0,00
Matematika a její aplikace	20	9,50	0,00	6,50	4,00	0,00	0,00
Informatika	2	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	0,00
Člověk a jeho svět	11	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,50
Umění a kultura	12	0,00	0,00	0,00	11,00	0,00	1,00
Člověk a zdraví	10	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	5,00
Člověk a svět práce	5	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	0,50
Disponibilní časová dotace	16	0,75	0,00	0,00	5,00	7,50	2,75
Celkem	**118**	**21,00**	**8,00**	**8,00**	**59,00**	**12,00**	**10,00**

2. stupeň

Název oblasti / oboru RVP	Dotace	Komunikace v českém jazyce	Matematika	Svět v souvislostech	Anglický jazyk	Druhý cizí jazyk	Tělesná výchova
Český jazyk a literatura	15	7,50	0,25	7,00	0,00	0,00	0,25
Cizí jazyk	12	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00
Další cizí jazyk	6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00
Matematika a její aplikace	15	0,25	7,25	7,50	0,00	0,00	0,00

Informatika	4	0,00	0,50	3,50	0,00	0,00	0,00
Člověk a společnost	10	0,25	0,00	9,50	0,00	0,00	0,25
Člověk a příroda	20	0,00	0,50	19,00	0,00	0,00	0,50
Umění a kultura	9	0,25	0,00	8,75	0,00	0,00	0,00
Člověk a zdraví	10	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	2,00
Člověk a svět práce	3	0,00	0,00	2,75	0,00	0,00	0,25
Disponibilní časová dotace	18	3,75	3,5	0,00	6	0,00	4,75
Celkem	**122**	**12,00**	**12,00**	**72,00**	**12,00**	**6,00**	**8,00**

Počty vyučovacích hodin v ročnících

1. stupeň

Ročník	Celkem	Trivium	Komunikace v českém jazyce	Matematika	Svět v souvislostech	Anglický jazyk	Tělesná výchova
1.	22	7	0	0	11	2	2
2.	22	7	0	0	11	2	2
3.	22	7	0	0	11	2	2
4.	26	0	4	4	13	3	2
5.	26	0	4	4	13	3	2
celkem	**118**	**21**	**8**	**8**	**59**	**12**	**10**

2. stupeň

Ročník	Celkem	Komunikace v českém jazyce	Matematika	Svět v souvislostech	Anglický jazyk	Druhý cizí jazyk	Tělesná výchova
6.	29	3	3	18	3	0	2
7.	29	3	3	18	3	0	2
8.	32	3	3	18	3	3	2
9.	32	3	3	18	3	3	2
celkem	**122**	**12**	**12**	**72**	**12**	**6**	**8**

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.

- Je zjevné, že obory/oblasti RVP mají zpravidla přiřazen jeden až dva stěžejní vyučovací předměty, nicméně menší část časové dotace je zpravidla rozepsána i do jiných předmětů. Je tomu tak v návaznosti na podrobné přiřazení očekávaných výstupů RVP k jednotlivým vzdělávacím cílům ScioŠkol, jejich stavebním kamenům a tedy i vyučovacím předmětům, jehož výsledek je obsažen v příloze tohoto vzdělávacího programu. Z něj je evidentní, že některé očekávané výstupy RVP lze realizovat i v jiných předmětech, než kde bychom je očekávali.
- Pro obory RVP **Český jazyk a literatura, Cizí jazyk, Další cizí jazyk, Matematika a její aplikace a Tělesná výchova** jsou vymezeny samostatné oborové předměty Trivium, Komunikace v českém jazyce, Matematika, Anglický jazyk, Další cizí jazyk a Tělesná výchova. Z tabulek uvedených výše a z přílohy k tomuto vzdělávacímu programu je však zjevné, že značná část očekávaných výstupů těchto oborů je přiřazena nejen k oborovému předmětu, ale i k předmětu Svět v souvislostech. Je tomu tak v návaznosti na podobu předmětu Svět v souvislostech, kde se při vzdělávání nepostupuje lineárně, nýbrž tematicky či projektově. V rámci toho vzniká příležitost pro realizaci mnoha vzdělávacích obsahů, které by jinak byly vyučovány v lineárně pojatých vyučovacích předmětech.

  Zařazení do konkrétního předmětu tedy probíhá až při plánování konkrétního časového období (projektového období, pololetí, školního roku či trojročí), v návaznosti na to, zda je zde příležitost, učit daný výstup či jeho část projektově nebo jinou vyučovací formou předmětu Svět v souvislostech, nebo zda je vhodné učit lineárně. Výuka ve všech předmětech je nicméně vzájemně provázaná a doplňuje se, proto při realizaci konkrétního obsahu se i oba vyučovací předměty vzájemně doplňují.

  Příkladem budiž výstup oblasti RVP Jazyk a jazyková komunikace, oboru Český jazyk a literatura pro 2. stupeň *"ČJL-9-1-04 dorozumívá se kultivovaně, výstižně, jazykovými prostředky vhodnými pro danou komunikační situaci"*. Tento výstup bude zpravidla realizován jak při nácviku slohu v předmětu Trivium, tak při řešení pravidel vzájemného soužití na školním shromáždění v předmětu Svět v souvislostech.

- V souladou s vyhláškou o základním vzdělávání probíhá vyučování nikoli pouze ve třídách, ale i ve výukových skupinách složených ze žáků různých tříd, včetně skupin složených jak ze žáků prvního, tak ze žáků druhého stupně.

- Podrobnější rozpis vzdělávacích oblastí a oborů RVP ZV do vzdělávacích cílů, jejich stavebních kamenů a jejich znalostí, dovedností a postojů, a přiřazení těchto znalostí, dovedností a postojů k vyučovacím předmětům, je obsažen v prvním listu přílohy tohoto vzdělávacího obsahu.

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.

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.

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. Všechny jsou realizovány především v předmětu Svět v souvislostech, okrajově i v jiných předmětech.

Mimoškolní akce

- Vzdělávání ve všech vyučovacích předmětech je uskutečňováno i mimo místo, kde se pravidelně uskutečňuje vzdělávání (tedy mimo školní budovu a přilehlé prostory). Pravidelně jsou zařazovány následující vícedenní akce, které jsou součástí vzdělávání ve ScioŠkole:

Termín	Délka	Ročníky	Druh akce
Začátek školního roku	2 až 7 dní	Všechny	Adaptační pobyt
Leden až duben	5 až 7 dní	6. až. 9. (jednou za druhý stupeň)	Lyžařský kurz
Květen / červen	3 až 7 dní	Všechny	Letní škola v přírodě

Jednodenní akce a další vícedenní akce, které jsou součástí vzdělávání dle školního vzdělávacího programu, jsou plánovány vždy ad hoc pro daný školní rok.

Učební osnovy - charakteristika vyučovacích předmětů

Vyučovací předměty, s nimiž ve škole pracujeme, nejsou strukturovány dle Scio kurikula. Předměty totiž členíme především podle vyučovacích forem, v nichž vzdělávání probíhá. Jedna znalost, dovednost či postoj Scio kurikula tak může být přiřazena k jednomu nebo více předmětům. Je-li přiřazena k více předmětům, pak záleží na organizaci vzdělávání v daném školním roce, ve kterém z předmětů budou žáci k jejímu dosažení vedeni – popř. zda k nim budou vedeni ve více předmětech.

Předměty v naší škole jsou následující:

Trivium

Obsahové vymezení

Vyučovací předmět Trivium se zaměřuje na výuku českého jazyka a matematiky, které pojímáme zejména jako rozvoj čtení, psaní a matematických představ o světě. Soustředí se tedy na výuku gramotností, které jsou nutným předpokladem vzdělávání v jiných předmětech. Jedná se o gramotnosti nezbytné k dosažení prvního a pátého (čtení a psaní), resp. osmého (matematika) vzdělávacího cíle. Z hlediska RVP integruje Trivium části vzdělávacích obsahů oborů RVP Český jazyk a literatura a Matematika a její aplikace, nicméně okrajově se dotýká i dalších vzdělávacích oborů. Přesné vymezení obsahu je obsaženo v části Vzdělávací obsah a ve třetím listu přílohy tohoto vzdělávacího programu.

Časové vymezení

Časové vymezení je vymezeno výše v učebním plánu. Vyučuje se v prvním trojročí.

Organizační vymezení

Organizační formou předmětu jsou:

1. skupinová výuka,
2. individuální práce,
3. skupinová práce,
4. týmový práce.

Výchovné a vzdělávací strategie

Čtení se v naší škole učí **analyticko-syntetickou metodou nebo genetickou metodou,** podle toho, co vyhovuje jednotlivým žákům. Nevylučujeme ani použití metody splývavého čtení Sfumato.

Při výuce **psaní rukou** se zaměřujeme na výuku nejprve **nespojovaného psacího písma**, později zájemcům nabízíme i možnost, naučit se psát **vázaným písmem.** Dětem, kterým vyhovuje jiný typ písma (např. proto, že se psát naučily již před příchodem do školy nebo proto, že se ve své dosavadní škole učily psát jiným způsobem), nicméně jeho využití umožňujeme, za předpokladu, že písmo je čitelné, obsahuje všechny grafémy a žáci dodržují hygienické návyky spojené s psaním.

Matematika je v naší škole vyučována především tzv. **Hejného metodou,** tedy metodou výuky vyvinutou prof. Milanem Hejným, která je založena na respektování 12 základních principů:

1. Budování schémat - dítě ví i to, co jsme ho neučili
2. Práce v prostředích - učíme se opakovanou návštěvou
3. Prolínání témat - matematické zákonitosti neizolujeme
4. Rozvoj osobnosti - podporujeme samostatné uvažování dětí
5. Skutečná motivace - když “nevím” a “chci vědět”
6. Reálné zkušenosti - stavíme na vlastních zážitcích dítěte
7. Radost z matematiky - výrazně pomáhá při další výuce
8. Vlastní poznatek - má větší váhu než ten převzatý
9. Role učitele - průvodce a moderátor diskusí
10. Práce s chybou - předcházíme u dětí zbytečnému strachu
11. Přiměřené výzvy - pro každé dítě zvlášť podle jeho úrovně
12. Podpora spolupráce - poznatky se rodí díky diskusi.

Postupem ročníků se Hejného metody nedržíme zcela striktně a zařazujeme i přístupy založené na klasické výuce matematiky nebo jiných přístupech.

Komunikace v českém jazyce

Obsahové vymezení (“ K čemu tím vlastně směřujeme” - pro Aničku)

Vyučovací předmět Komunikace v českém jazyce se zaměřuje na výuku českého jazyka s důrazem na rozvoj verbálních dovedností (mluvených i psaných). Ve výuce jsou hojně využívány metody diskusní, RWCT, čtenářské dílny a aktivity k podpoře tvůrčího psaní. Výuka je, pokud možno, individualizována a uzpůsobována potřebám konkrétních žáků, zejména v oblasti gramatiky.

Z hlediska RVP se ve vyučovacím předmětu realizuje část oboru Český jazyk a literatura, nicméně okrajově se dotýká i dalších vzdělávacích oborů, například Dějepis u a Výchovy k občanství, a také průřezových témat Mediální výchova a Výchova demokratického občana.

Časové vymezení

Časové vymezení je vymezeno výše v učebním plánu. Předmět se vyučuje od 4. do 9. ročníku.

Organizační vymezení

Organizační formou předmětu jsou:

1. skupinová výuka,
2. individuální práce,
3. skupinová práce,
4. týmová práce.

Výchovné a vzdělávací strategie

Ve výuce předmětu Komunikace v českém jazyce je kladen důraz na metody kritického myšlení a práce s textem a zároveň na vytvoření bezpečného a podporujícího prostředí pro diskuzi mezi žáky. Metody RWCT, včetně třífázového modelu učení,

Matematika

Obsahové vymezení

Z hlediska RVP se v matematice realizuje především vzdělávací oblast Matematika a její aplikace, nicméně se dotýká i dalších vzdělávacích oborů. Přesné vymezení obsahu je obsaženo v části Vzdělávací obsah a ve třetím listu přílohy tohoto vzdělávacího programu.

Časové vymezení

Časové vymezení je vymezeno výše v učebním plánu. Předmět je vyučován ve 4. až 9. ročníku.

Organizační vymezení

Organizační formou předmětu je samostatná, skupinová se společnými úvody a závěry hodin.

Výchovné a vzdělávací strategie

Matematika je v naší škole vyučována především tzv. **Hejného metodou,** tedy metodou výuky vyvinutou prof. Milanem Hejným, která je založena na respektování 12 základních principů:

1. Budování schémat - dítě ví i to, co jsme ho neučili
2. Práce v prostředích - učíme se opakovanou návštěvou
3. Prolínání témat - matematické zákonitosti neizolujeme
4. Rozvoj osobnosti - podporujeme samostatné uvažování dětí
5. Skutečná motivace - když “nevím” a “chci vědět”
6. Reálné zkušenosti - stavíme na vlastních zážitcích dítěte
7. Radost z matematiky - výrazně pomáhá při další výuce
8. Vlastní poznatek - má větší váhu než ten převzatý
9. Role učitele - průvodce a moderátor diskusí

10. Práce s chybou - předcházíme u dětí zbytečnému strachu
11. Přiměřené výzvy - pro každé dítě zvlášť podle jeho úrovně
12. Podpora spolupráce - poznatky se rodí díky diskusi.

Postupem ročníků se Hejného metody nedržíme zcela striktně a zařazujeme i přístupy založené na klasické výuce matematiky nebo jiných přístupech.

Tělesná výchova

Obsahové vymezení

Vyučovací předmět Tělesná výchova je zaměřen na ty vzdělávací cíle, které lze realizovat prostřednictvím **pohybu a sportu** - ve Scio kurikulu tedy zejména čtvrtý vzdělávací cíl a části osmého vzdělávacího cíle, ale okrajově i další vzdělávací cíle. Z hlediska oborů RVP leží těžiště předmětu v oboru Tělesná výchova, ale okrajově se dotýká i dalších vzdělávacích oblastí a oborů v případech, je-li vhodné jejich realizace pohybem a sportem. Přesné vymezení obsahu je obsaženo v části Vzdělávací obsah a ve třetím listu přílohy tohoto vzdělávacího programu.

Časové vymezení

Časové vymezení je vymezeno výše v učebním plánu.

Organizační vymezení

V **1. až 9. ročníku** mají žáci organizovanou tělesnou výchovu po věkových skupinách, kdy náplň volí střídavě průvodci a střídavě žáci z dohodnutého výběru aktivit.

Výuka **plavání** se koná v rámci plaveckého výcviku konaného ve 3. ročníku v celkovém minimálním rozsahu 40 hodin.

Každý se v průběhu docházky do 6. až 9. ročníku alespoň jednou zúčastní **lyžařského výcvikového kurzu**.

Výchovné a vzdělávací strategie

Kromě obecných výchovných a vzdělávacích strategií ScioŠkoly popsaných v obecné části ŠVP se v tělesné výchově klade důraz na:

1. **Inkluzivní přístup:** zajištění prostředí, které je přístupné pro všechny žáky bez ohledu na jejich fyzické schopnosti, dovednosti nebo úroveň kondice.
2. **Rozvoj týmové práce:** podpora spolupráce a komunikace mezi žáky prostřednictvím týmových sportů a aktivit. Žáci se učí vzájemnému respektu, podpoře a sdílení úkolů, což rozvíjí jejich schopnost pracovat v kolektivu a řešit problémy v týmu.
3. **Různorodost aktivit:** nabídnutí široké škály sportů, her a cvičení, aby žáci mohli objevovat a rozvíjet své zájmy a dovednosti.

4. **Reflexi a sebehodnocení:** podpora žáků k reflexi svého vlastního pokroku a úspěchů v tělesné výchově. Žáci se učí stanovovat si cíle, sledovat svůj pokrok a identifikovat oblasti, ve kterých mohou ještě zlepšit své dovednosti.

Anglický jazyk

Obsahové vymezení

Vyučovací předmět Anglický jazyk je zaměřen na výuku anglického jazyka, jehož zvládnutí je stěžejní zejména pro dosažení prvního a pátého vzdělávacího cíle ScioŠkol. Z hlediska RVP ZV se v něm realizuje část oboru Cizí jazyk.

Časové vymezení

Časové vymezení je vymezeno výše v učebním plánu.

Organizační vymezení

Organizační formou předmětu jsou:

1. skupinová výuka,
2. individuální práce,
3. skupinová práce,
4. týmová práce.

Výchovné a vzdělávací strategie

Kromě obecných výchovných a vzdělávacích strategií ScioŠkoly popsaných v obecné části ŠVP se v anglickém jazyce klade důraz na:

1. **Využívání různých metod výuky:** například direct method – učení se přímým využíváním každodenních frází a vět; didaktické hry.
2. **Komunikativní přístup – aktivní používání jazyka, spíše než důraz na správnost:** průvodce podporuje žáky ve vyjádření jejich myšlenek a dává jim k tomu co největší prostor. Důraz je kladen na využívání jazyka a příznivý komunikační postoj, spíše než na poukazování na chyby a co největší jazykovou správnost.
3. **Využití v reálném prostředí nebo v simulaci reálného prostředí:** je-li to možné, snažíme se žáky pravidelně vystavovat reálným situacím, kde jsou nuceny využít anglický jazyk, nebo takové situace alespoň simulovat. Žáci tak mohou provádět po škole zájemce o vzdělávání, kteří nehovoří česky, natáčet anglická videa, vařit z anglických receptů, jít na exkurzi v angličtině nebo organizovat výlety do zahraničí a vše u toho řešit v cizím jazyce.
4. **Pozitivní práci s chybou:** žáci jsou podporováni v tom, zkoušet komunikovat v angličtině, a nebát se dělat chyby. Kromě neřízené společné komunikace například při hraní her, mají možnost volně vyjádřit svoje myšlenky například ve volném psaní.

Druhý cizí jazyk

Obsahové vymezení

Vyučovací předmět je tvořen vzdělávacím obsahem oboru Další cizí jazyk. Žáci mají na výběr ze španělštiny, italštiny, francouzština a němčiny.

Časové vymezení

Časové vymezení je vymezeno výše v učebním plánu.

Organizační vymezení

Organizační formou předmětu jsou:

1. skupinová výuka,
2. individuální práce,
3. skupinová práce,
4. týmová práce.

Výchovné a vzdělávací strategie

Kromě obecných výchovných a vzdělávacích strategií ScioŠkoly popsaných v obecné části ŠVP se v dalším cizím jazyce klade důraz na:

1. **Využívání různých metod výuky:** například direct method – učení se přímým využíváním každodenních frází a vět; didaktické hry.
2. **Komunikativní přístup – aktivní používání jazyka, spíše než důraz na správnost:** průvodce podporuje žáky ve vyjádření jejich myšlenek a dává jim k tomu co největší prostor. Důraz je kladen na využívání jazyka a příznivý komunikační postoj, spíše než na poukazování na chyby a co největší jazykovou správnost.
3. **Využití v reálném prostředí nebo v simulaci reálného prostředí:** je-li to možné, snažíme se žáky pravidelně vystavovat reálným situacím, kde jsou nuceny využít cizí jazyk, nebo takové situace alespoň simulovat.
4. **Pozitivní práci s chybou:** žáci jsou podporováni v tom, zkoušet komunikovat v angličtině, a nebát se dělat chyby. Kromě neřízené společné komunikace například při hraní her, mají možnost volně vyjádřit svoje myšlenky například ve volném psaní.

Svět v souvislostech

Obsahové vymezení

Všeobecně-vzdělávací předmět Svět v souvislostech směřuje k dosažení průřezově všech vzdělávacích cílů ScioŠkoly. Z hlediska RVP ZV integruje všechny povinné vzdělávací obory RVP, dále pak celý volitelný obor Etická výchova, některé obsahy volitelných oborů Dramatická výchova, Filmová/audiovizuální výchova a Taneční a pohybová výchova, a

všechna průřezová témata. Přesné vymezení obsahu je obsaženo v části Vzdělávací obsah a ve třetím listu přílohy tohoto vzdělávacího programu.

Časové vymezení

Časové vymezení je vymezeno výše v učebním plánu.

Organizační vymezení

Předmět Svět v souvislostech má několik vyučovacích forem:

1. **Projekty**

Jedná se o tematické bloky trvající zhruba měsíc, v jejichž rámci se skupina žáků pod vedením průvodce zabývá určitým tématem. Témata vypisují průvodci a žáci si volí z jimi vypsané nabídky. Průvodci přitom mohou konkrétnímu žákovi doporučit, nebo i uložit, výběr určitého tématu podle jeho vzdělávacích potřeb. Součástí projektů je společný úklid školy, který je chápán a prezentován jako služba ve prospěch společenství školy, tedy všech. Na konci každého pololetí žáci mezi sebou sdílejí výsledky svého učení, například formou kvízů.

2. **Žákovské ateliéry**

Počínaje 4. ročníkem se v žákovských ateliérech menší skupiny žáků věnují produktivním činnostem, které mají dospět k určitému výsledku. Každá skupina žáků si formuluje cíl své aktivity, následně pracuje na jeho dosažení, a nakonec zhodnotí, jak se jim dosažení povedlo a jak postupovali. 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 skupiny výsledky své práce. Zde jim spolužáci a průvodci poskytují zpětnou vazbu, obsahující pokud možno shrnutí kladů a záporů jejich práce a možná doporučení do budoucna.

3. **Samorost**

Od 4. ročníku je zařazena forma Samorost, která je časem vyhrazeným k samostatné práci dětí napříč vzdělávacími obsahy. Svou náplň práce si volí samostatně nebo po konzultaci s průvodcem. Výsledky své práce žáci na konci bloku sdílejí.

4. **Shromáždění**

Shromáždění je každotýdenní 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 navrhovat kroky ke zlepšování naší školy a vzájemného soužití v ní. Na shromáždění se rozvíjí zejména sedmý vzdělávací cíl a části osmého vzdělávacího cíle.

5. **Spolurost**

Ve spolurostech se od 4. ročníku věkové skupiny žáku setkávají s týdenní pravidelností, budují vzájemné vztahy a diskutují o celospolečenských otázkách. Spolurostem je rozvíjen zejména pátý a sedmý vzdělávací cíl ScioŠkol.

6. **MIX**

Mix je jednorázová celodenní aktivita ve formátu celoškolní akce, která nahrazuje pravidelnou výuku. Děti napříč ročníky si volí z poznávacích nebo herních aktivit, v rámci kterých tvoří nové krátkodobé sociální skupiny, zaměřené na stanovený cíl. Mixem je rozvíjen zejména čtvrtý a pátý vzdělávací cíl ScioŠkol.

7. **Mentorská hodina**

V mentorské hodině se setkává mentor se skupinou dětí, které má na starost v rámci svého mentorství. Mentor může pracovat s celou skupinou nebo také individuálně formou rozhovoru. Kontroluje portfolia žáků, dává zpětnou vazbu a pomáhá žákům definovat si osobní výzvy jak v oblasti učení se, tak v oblasti osobnostního růstu. Mentorskou hodinou je rozvíjen zejména třetí vzdělávací cíl ScioŠkol.

8. **Odpolední ateliéry**

Od 6. ročníku si žáci volí z nabídky odpoledních ateliérů podle zaměření. Například se otevírá biologicko–chemický ateliér, fyzikálně–informatický ateliér, artklub nebo fotoateliér.

Výchovné a vzdělávací strategie

V předmětu Svět v souvislostech se v plné šíři uplatní obecné výchovné a vzdělávací strategie ScioŠkoly popsané v obecné části ŠVP.

Učební osnovy - vzdělávací obsah

Obecné poznámky ke vzdělávacímu obsahu

Stupně Scio kurikula a požadavky RVP ZV

Jak bylo již popsáno v části Charakteristika ŠVP, první, druhá a třetí úroveň Scio kurikula orientačně odpovídají třetímu, šestému a devátému ročníku základního vzdělávání. Znalosti, dovednosti a postoje v nich popsané pak představují **cílovou úroveň**, k jejímuž dosažení vedeme žáky v naší škole. Ke každé z těchto úrovní je pak definováno učivo, které pomáhá žákům v dosažení daného cíle. Platí přitom následující vztah mezi výstupy RVP, úrovněmi Scio kurikula a vzdělávacím obsahem vzdělávání v naší škole:

<table>
<tr><th>Výstupy RVP ZV</th><th>Úroveň Scio kurikula</th><th>Vzdělávací obsah ScioŠkoly</th></tr>
<tr><td rowspan="2">1. stupeň 1. období
(vybrané výstupy)</td><td>1</td><td>1. – 3. ročník</td></tr>
<tr><td rowspan="2">2</td><td rowspan="2">4. – 5. ročník</td></tr>
<tr><td>1. stupeň 2. období</td></tr>
<tr><td>2. stupeň</td><td>3</td><td>6. – 9. ročník</td></tr>
</table>

Dále je potřeba zmínit, že výstupy RVP ZV jsou na vzdělávací obsah Scio kurikula málokdy převedeny ve formátu 1:1. Zpravidla platí, že jednoho výstupu RVP ZV lze dosáhnout až osvojením vícero znalostí, dovedností či postojů Scio kurikula. I obráceně pak často platí, že jedna znalost, dovednost či postoj vede k naplnění několika výstupů RVP. Tabulka poskytující odpověď na to, do kterých znalostí, dovedností a postojů Scio kurikula jsou rozpracovány jednotlivé očekávané výstupy RVP ZV, je obsažena jako třetí list přílohy tohoto vzdělávacího programu.

Postup vzdělávání ve ScioŠkole

Dále 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 stupních Scio kurikula postupují děti, nikoli škola.** Tomu se pak do určité míry přizpůsobuje vzdělávání v naší škole.

Proto říkáme, že jednotlivé úrovně Scio kurikula 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.

Z toho důvodu jsou mezi popisy úrovní ponechány i popisy 0. úrovně a popisy 4. a 5. úrovně. V případě jednotlivých žáků či jejich skupin lze tedy pracovat na obsazích předcházející úrovni, s níž je počítáno pro základní vzdělávání, a nebo naopak, pomáhat žákům, rozvíjet se i nad rámec úrovně, kterou jsme považovali za finální pro základní vzdělávání. 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.

Struktura jednotlivých vzdělávacích cílů ScioŠkol

Stěžejní část tohoto vzdělávacího programu obsahuje postupně všech osm vzdělávacích cílů ScioŠkol, rozpracovaných 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), postoje u dílčích kompetencí, a znalosti, dovednosti a případné sebeznalosti u stavebních kamenů. Za přehledem znalostí a dovedností následuje tabulka úrovní. U každé úrovně se nachází popis v šedém poli a pak příklady zvládnutí. K první, druhé a třetí úrovni je dále připojeno vymezení vyučovacích předmětů, v nichž jsou žáci k dosažené dané úrovně vedeni, a učivo, které k tomu slouží. Pro lepší pochopení jsou někdy doplněny poznámky pod čarou obsahující odkazy na zdroje či drobná vysvětlení.

Přehled celkové struktury podává následující tabulka, části závazně definující konkrétní cíle vzdělávání v jednotlivých úrovních a učivo jsou označeny červeně.

Na dalších stranách pak následuje všech osm vzdělávacích cílů ScioŠkol a jejich rozepsání až na jednotlivé úrovně.

Vzdělávací cíl (obecná kompetence) *účel*	**Dílčí kompetence 1** *postoje*	**Stavební kámen 1** *znalosti* *dovednosti* *případné sebeznalosti*	**Úroveň 0** *popis úrovně, příklady zvládnutí*
			Úroveň 1 *popis úrovně, vyučovací předměty, učivo, příklady zvládnutí*
			Úroveň 2 *popis úrovně, vyučovací předměty, učivo, příklady zvládnutí*
			Úroveň 3 *popis úrovně, vyučovací předměty, učivo, příklady zvládnutí*
			Úroveň 4 *popis úrovně, příklady zvládnutí*
			Úroveň 5 *popis úrovně, příklady zvládnutí*
		Stavební kámen 2 *znalosti,* *dovednosti,* *případné sebeznalosti*	**Úroveň 0** *popis úrovně, příklady zvládnutí*
			Úroveň 1 *popis úrovně, vyučovací předměty, učivo, příklady zvládnutí*
			Úroveň 2 *popis úrovně, vyučovací předměty, učivo, příklady zvládnutí*
			Úroveň 3 *popis úrovně, vyučovací předměty, učivo, příklady zvládnutí*
			Úroveň 4 *popis úrovně, příklady zvládnutí*
			Úroveň 5 *popis úrovně, příklady zvládnutí*
	Dílčí kompetence 2 *postoje*	**Stavební kámen 3** *znalosti,* *dovednosti,* *případné sebeznalosti*	**Úroveň 0** *popis úrovně, příklady zvládnutí*
			Úroveň 1 *popis úrovně, vyučovací předměty, učivo, příklady zvládnutí*
			Úroveň 2 *popis úrovně, vyučovací předměty, učivo, příklady zvládnutí*
			Úroveň 3 *popis úrovně, vyučovací předměty, učivo, příklady zvládnutí*
			Úroveň 4 *popis úrovně, příklady zvládnutí*
			Úroveň 5 *popis úrovně, příklady zvládnutí*

1. Řídím a poháním své učení

Svět bude čím dál složitější a změny budou přicházet rychleji. Proto je a bude nezbytné se celý život učit. Udržet si zvídavost, 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 zvládnu 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 zvídavost, neustále se učit nové věci, mít mysl nastavenou na další růst.
- Chci mít radost z poznávání.
- Baví mě klást zvídavé otázky.
- Chci mít odvahu pustit se do řešení sebesložitějších otázek.

1.1 Nástroje a zdroje učení

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.

1.1.1 Umím získat poznatky z různých druhů vyjádření

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:

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

Dovednosti:

- Umím číst s porozuměním.
- Vyznám 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.

0.	**Neumí číst, ale chápe obrázky, fotografie, piktogramy, komiksy. Sleduje a poslouchá pohádky, příběhy i výukové pořady pro předškoláky.**
	Popíšu, co je na schématickém obrázku průjezdu křižovatkou z materiálu od BESIPu pro předškoláky.
	Vysvětlím strip komiksu. Odhadnu i to, co by mohlo být v bublině, i když to ještě neumím přečíst.
	Znám nebo odhadnu významy některých piktogramů.

	Seznámím tátu s hlavními postavami večerníčku, aby se na dnešní díl mohl dívat se mnou a rozuměl, kdo je kdo.
	Zajímám se o písmenka v pohádkové knížce a naučím se aspoň tři, která jsou v mém jméně.
1.	**Čte s porozuměním jednoduché texty.[2] Rozumí jednoduchým grafům a infografice.[3] Dokáže převyprávět hlavní myšlenku filmu nebo audioknihy.[4]**
P	Trivium, svět v souvislostech, anglický jazyk, druhý cizí jazyk.
U	Čtení s porozuměním (česky, základy anglicky); grafy a infografiky; literární a audiovizuální díla; základní zdroje informací.
	Vyprávím pohádku „Královna koloběžka" z „Fimfára", kterou jsem přečetl/a.
	Najdu v grafu teplot maximum/minimum.
	Najdu mezi čísly 99 952, 732 159, 922 000 a 32 191 561 největší a nejmenší.
	Mamince shrnu děj filmu, na kterém jsem byl/a se školou, a popíšu charaktery hlavních postav.
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/ji zajímají, a dokáže z nich získat potřebné poznatky pro záměrné učení (např. pro připravovaný referát).**
P	Komunikace v českém jazyce, matematika, svět v souvislostech, anglický jazyk.
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 – využití značek, piktogramů, symbolů a kódů pro záznam, sdílení, přenos a ochranu informace; modelování – model jako zjednodušené znázornění skutečnosti, využití obrazových modelů (myšlenkové a pojmové mapy, schémata, tabulky, diagramy) ke zkoumání, porovnávání a vysvětlování jevů; práce se strukturovanými daty – shodné a odlišné vlastnosti objektů; řazení prvků do řad, číslovaný a nečíslovaný seznam, víceúrovňový seznam; tabulka a její struktura; záznam, doplnění a úprava záznamu.
	Rozumím textu ve Wikipedii, umím ho využít.
	V publicistickém textu (např. blog Ondřeje Šteffla) najdu hlavní myšlenku.
	Ke grafu teplot (rychlosti) vymyslím příběh.
	V IDOSu vyhledám konkrétní spojení.
	Dojdu v terénu podle mapy na určené místo.
	Z audioknihy Prašina si po každé kapitole udělám výpisky o ději a místech ve čtvrti, které mě zaujaly, abych při procházce starou Prahou mohl/a zkoumat, kterými místy se spisovatel možná inspiroval.
3.	**Čte s porozuměním náročnější delší texty (s překladačem i anglicky). Umí porovnat průběh několika proměnných podle grafu či tabulky. Sleduje filmy, přednášky a dokumenty v originálním znění s titulky.**
P	Komunikace v českém jazyce, matematika, svět v souvislostech, anglický jazyk

[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.

U	Čtení s porozuměním česky i anglicky, kritické čtení; grafy a tabulky s více proměnnými; slovníky a překladače; metody extrakce informací z textu; data – získávání, vyhledávání a ukládání dat, kompletnost dat, časté chyby při interpretaci dat; kódování a přenos dat – různé možnosti kódování čísel, znaků, barev, obrázků, zvuků a jejich vlastnosti; standardizované kódy – bit; bajt, násobné jednotky; jednoduché šifry a jejich limity; modelování – schéma, myšlenková mapa, vývojový diagram, ohodnocený a orientovaný graf; základní grafové úlohy.
	Zkrátím čtyřstránkový náročnější text (třeba hlavní text v „Respektu“) na jednu stránku tak, abych zachoval/a ta nejdůležitější sdělení.
	Převedu tabulku na graf a naopak.
	Porovnám vývoj epidemie koronaviru u nás a v Itálii a dokážu vysvětlit, co jsem zjistil/a.
	V aplikaci mapy.cz naplánuji celodenní rodiný výlet v místě, kde jsme na dovolené.
4.	**Čte s porozuměním i náročné populárně-naučné a další knihy česky i anglicky. Pracuje s trendy, odhady, vztahy proměnných. Umí se samostatně zorientovat i v nových symbolických vyjádřeních. Sleduje filmy, přednášky a dokumenty v originálním znění bez titulků. Poslouchá cizojazyčné podcasty o tématech, která ho/ji zajímají.**
	Přečtu si „Labyrint světa“ a poučeně o knize diskutuji nebo napíšu, co mi její přečtení dalo.
	V grafech teplot, slunečního svitu nebo větru odhalím mimořádné události.
	Když je třeba, zorientuji se v plánu rozvodu vodovodu v domě.
5.	**Čte s porozuměním i velmi náročné texty česky i anglicky. Pracuje s trendy, odhady, vztahy proměnných. Umí se samostatně zorientovat i v nových symbolických vyjádřeních. Cíleně využívá cizojazyčné zdroje (textové i audiovizuální) při zkoumání témat, o která se zajímá.**
	Nebojím se pustit se i do velice náročných textů jako je Joyceův „Odysseus“ nebo Platónovy spisy.
	Přečtu článek v „Science“ nebo v „Lancetu“ a chápu, o čem je.
	Ze souborů tabulek a grafů (např. z mezinárodního výzkumu PISA) vyvodím závěry (o stavu výuky v dané zemi).
	Když potřebuji, zorientuji se třeba i v hieroglyfech.

1.1.2 Umím získat poznatky ze zkušenosti, z pozorování i z experimentu

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]

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

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.

Znalosti:

- Vím, od koho se mohu učit a komu si říct o radu.
- Vím, co je dedukce, indukce, abstrakce, kategorizace apod. a kdy mi mohou pomoci.
- Vím, jak uspořádat experiment a pozorování.
- Vím, 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.

0.	**Učí se nápodobou a pozorováním svého okolí. Pozoruje a vidí, jak si ostatní hrají, co dělají a jak se k sobě chovají, a napodobuje to. Intuitivně se učí metodou pokus-omyl.**
	Přinesu ze školky nová slova a věty, co slyším u ostatních dětí.
	Někdy mluvím jako dospělý.
	Od dětí na hřišti se sám/sama naučím skákat panáka.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.

U	Metoda pokus-omyl a její reflexe; pomoc jiných při učení; techniky učení se od druhých.
	Zjišťuji, že když při florbalu neběhám za míčkem, ale stavím se před bránu, dávám víc gólů.
	Starší spolužák umí dobře jezdit na waveboardu, a tak ho požádám, aby mě to naučil.
	Na potůčku stavím přehradu a pořád ji vylepšuji, aby neprotékala a vydržela.
	Při stavbě mostu v Minecraftu si před zahájením stavby rozmyslím, jaké výhody a nevýhody mají různé varianty mostu.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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.
	Chci pochopit princip páky, a tak sestavím houpačku na lesním hřišti a zkoumám, jak funguje.
	Na potůčku tak dlouho zkouším postavit klapající mlýn, až se mi to povede.
	Koupím si 4 druhy jogurtů a vyzkouším, který mi nejvíc chutná.
	Hraji šachy/karty a uvědomuji si, jaké dělám chyby.
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.**
P	Komunikace v českém jazyce, matematika, svět v souvislostech.
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.); informační systémy; evidence dat – formulace požadavků; struktura tabulky, typy dat, práce se záznamy, pravidla a omezení, kontrola správnosti a použitelnosti struktury,; hromadné zpracování dat – velké soubory dat; funkce a vzorce, práce s řetězci; řazení, filtrování, vizualizace dat; odhad závislostí.
	Ptám se sám/sama sebe: „Proč to tak je?“
	Když prokopnu ve škole dveře, dovedu si zjistit, jakými způsoby je mohu opravit, a jeden si vyberu.
	V detektivkách (typu Sherlock Holmes, Agatha Christie) přemýšlím, kdo je pachatel.
	Hraji strategické a logické deskové hry, přemýšlím nad chybami, které dělám, a jak bych se mohl/a zlepšovat.
	Vyzkouším 3 různé recepty na štrúdl, a pak si vymyslím svůj vlastní (nejlepší) recept.
4.	**Ví, jak uspořádat experiment a vykonat pozorování a cíleně při tom zkouší různé cesty a možnosti. Vědomě se učí od ostatních a všímá si, čím mu/jí mohou být inspirací. Uvědomuje si podstatu a příčinu různých jevů ve svém okolí.**

	Na vlastní pěst vyjedu o prázdninách na 14 dní bez rodičů do zahraničí.
	Vytvořím osnovu ke strukturovaným rozhovorům s lidmi z projektu Paměť národa.
	V létě se zúčastním archeologického workcampu, abych zjistil/a, zda je archeologie alespoň z poloviny tak zábavná jako ve filmech a zda se jí budu chtít věnovat i na vysoké škole.
5.	**Vědomě zvažuje více možností a vybírá si tu nejlepší pro danou situaci. Experiment využívá vědomě jako standardní nástroj získávání znalostí. Využívá synergii skupiny ve prospěch svůj i ostatních. Dokáže myslet „out of the box". Ví, že se na všem může naučit něco nového, a uvědomuje si, co konkrétně to v různých případech je.**
	Vytvořím strategickou hru pro projekt zaměřený na to, jak funguje globální ekonomika.
	Experimentuji s kryptoměnami a blockchain technologií. Založím si virtuální účet a na zkoušku obchoduji na burze.
	Nedostatek pitné vody mi přijde jako vážný problém a rád bych ho pochopil/a do větší hloubky, a tak o něm na Facebooku otevřu diskuzi.
	Vyjedu na konferenci o nových poznatcích kognitivních věd o učení. I když se z přednášky moc nového nedozvím, mnoho zajímavých informací zjistím při večeři.
	Na konferencích si vybírám praktické workshopy, protože vím, že si z nich odnesu víc než z poslouchání přednášek. Nejraději mám formát Open Space Technology.

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

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 fórům 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 technologiií, 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

improvizačních, 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:

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

0.	**Přijímá informace, které přicházejí z vnějšího prostředí, a dokáže si vybrat ty, které se mu/jí líbí. Umí využívat vzdělávací aplikace pro předškoláky. Učí se hrou.**
	Povídám si s rodiči o tom, co jsem se dnes dozvěděl/a ve školce.
	Dokážu jednoduše popsat část děje knihy.
	Na tátově iPadu se v jedné aplikaci učím poznávat písmena.
	V lese mě baví stavět s kamarády domečky pro skřítky, a když je dost času, postavíme celou vesnici a dokážeme vymyslet i náročnější stavby.
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.**
P	Svět v souvislostech, trivium

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).
	Na internetu umím vyhledat, co mě zajímá.
	Znám nejběžnější internetové platformy (Google, Wikipedie).
	Umím využívat YouTube. Když chci, pustím si tam pohádku, a když potřebuju návod, jak něco udělat (třeba jak postavit ptačí budku), najdu si to tam taky.
	Umím používat mobil a zavolat/napsat SMS rodičům nebo babičce.
	Umím využívat vzdělávací aplikace, které jsou určené mému věku (třeba Umíme česky).
	Se spolužáky mě baví hrát Ypsilonii.
	Vypracovaný úkol pošlu průvodci e-mailem.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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; programování – experimentování a objevování v blokově orientovaném programovacím prostředí; události, sekvence, opakování, podprogramy; sestavení programu; kontrola řešení – porovnání postupu s jiným a diskuse o nich; ověřování funkčnosti programu a jeho částí opakovaným spuštěním; nalezení chyby a oprava kódu; nahrazení opakujícího se vzoru cyklem; hardware a software – digitální zařízení a jejich účel; prvky v uživatelském rozhraní; spouštění, přepínání a ovládání aplikací; uložení dat, otevírání souborů; počítačové sítě – propojení technologií, (bez)drátové připojení; internet, práce ve sdíleném prostředí, sdílení dat; metody zabezpečení přístupu k datům, role a přístupová práva.
	S pomocí informací z Wikipedie si vytvořím prezentaci ke svému projektu.
	Na YouTube si najdu výuková videa k tématu svého projektu a vyberu z nich vhodnou část pro oživení své prezentace.
	Založím si e-mail.
	Vložím do prezentace odkazy na zdroje.
	Se spolužáky hraji strategické hry.
	K učení angličtiny používám různé výukové aplikace, třeba Duolingo, Grammarly, Learning English i další.
	Přes WhatsApp pošlu spolužákům fotku z výletu.
3.	**Dokáže efektivně využívat vyhledávače pro zjišťování informací[7] 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.**
P	Svět v souvislostech, anglický jazyk, tělesná výchova.

[7] I v angličtině.

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; základy algoritmizace a programování; hardware a software – pojmy hardware a software, součásti počítače a principy jejich společného fungování; operační systémy – funkce, typy, typické využití; datové a programové soubory a jejich asociace v operačním systému, komprese a formáty souborů, správa souborů, instalace aplikací; fungování nových technologií; počítačové sítě – typy, služby a význam počítačových sítí, fungování sítě – klient, server, switch, IP adresa; struktura a principy internetu; web – fungování webu, webová stránka, webový server, prohlížeč, odkaz, URL, vyhledávač; princip cloudových aplikací; řešení technických problémů.
	Založím WhatsApp skupinu k projektu, na kterém pracuji společně s dalšími spolužáky.
	Založím Google Meet pro schůzku s průvodcem a zadám ji sobě i jemu do Google kalendáře.
	Rozvíjím svou angličtinu hraním počítačové hry, ve které spolupracuji s hráči ze zahraničí.
	Naprogramuji jednoduchou hru v Pythonu.
4.	**Vyhodnotí, kde a jak se dokáže nějaké téma nejlépe naučit – např. kdy mu/jí v tom může pomoci průvodce a kdy ne. Při svém učení využívá řadu IT nástrojů a aplikací, které si vybírá podle situace a podle svých schopností a potřeb. Aktivně vyhledává nové zdroje a nástroje učení. Rozumí specifikům a přínosům různých her a vybírá si je záměrně a systematicky pro svoje učení.**
	Umím přeinstalovat počítač.
	Při učení fyziky vím, že složité rovnice mohu vypočítat pomocí aplikace Photomath, a sám/sama se rozhodnu, jestli toho využiju.
	Zlepšuji si angličtinu sledováním seriálů na Netflixu v originále s titulky.
5.	**Má rozsáhlý přehled o klasických i moderních zdrojích informací a o nástrojích podporujících učení. Když se potřebuje něco naučit, dokáže si snadno vybrat zdroj i nástroj, který je na danou problematiku nejvhodnější a zároveň vyhovuje jeho/jejím schopnostem a potřebám Umí si vytvořit své vzdělávací prostředí.. Dokáže s jistotou pracovat s mnoha IT nástroji a nemá problém osvojovat si nové. Ví, že hry jsou dobrým nástrojem učení, rozumí jejich specifikům a běžně je hraje dle potřeby a chuti. Zná principy gamifikace a umí je efektivně využívat ve vzdělávání.**
	Vyhledám v Google Scholar nebo Scihub, co potřebuji, a umím citovat v Mendeley.
	Vyzkoušel/a jsem si, že se dokážu naučit cokoliv, když to opravdu chci umět. Pro pochopení nových témat využívám Khan Academy.
	Projekty pro Scioškoláky stavím na principech gamifikace.

1.2 Řízení a organizace učení

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. Ještě 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.

1.2.1 Umím si stanovit cíl učení

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.

0.	**Má konkrétní cíle učení a dokáže je pojmenovat (bez časové či jiné představy, co jejich splnění obnáší).**
	Chci se naučit číst (jezdit na kole, lyžovat, umět hrát hru na počítači apod.) a řeknu o tom rodičům.
	Chci už chodit do školy.
	Chci se stát kosmonautem.
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.**
P	Svět v souvislostech, trivium, tělesná výchova, anglický jazyk.

U	Krátkodobé cíle a jejich formulace; nástroje pro sledování plnění cílů (odškrtávací seznamy, vizualizace postupu).
	Řeknu si, že se chci během dalšího pololetí naučit plynule číst.
	Při rozhovoru s mentorem si dokážu stanovit výzvu na další měsíc – co se naučím a jak poznám, že už to umím.
	Vyberu si zajímavý a přiměřeně obtížný pracovní list, který souvisí s mým cílem.
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.**
P	Komunikace v českém jazyce, matematika, svět v souvislostech, tělesná výchova, anglický jazyk.
U	Technika stanovování hlavního a dílčích cílů (metodika SMART); plánování a rozpracování cílů do úkolů.
	Rozhodnu se, že se chci naučit hrát na hudební nástroj nebo jezdit na skejtu, a vyberu si odpovídající kroužek.
	V pracovním listu si vyberu úlohy, které mi pomáhají zlepšit se v počítání se zlomky, které mi zatím moc nejde.
	Řeknu si, že se chci zlepšit v angličtině, a s pomocí průvodce si vyberu krátké filmy nebo videa v angličtině, které si budu příští měsíc pouštět.
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.**
P	Komunikace v českém jazyce, matematika, svět v souvislostech, tělesná výchova, anglický jazyk.
U	Pokročilé techniky stanovování a sledování cílů (SMART cíle, metoda OKR); reflektování a sebehodnocení; revize cílů (identifikace překážek a řešení).
	S trochou podpory si vyberu vhodnou střední školu.
	Svou přípravu cílím na úspěšné zvládnutí přijímaček. Dostanu se na střední školu dle vlastního výběru.
	Řeknu si, že pro nižší trojročí připravím kurz první pomoci.
	Řeknu si, že se chci dostat na takovou úroveň angličtiny, abych rozuměl/a americkým youtuberům.
4.	**Většinou si umí stanovovat cíle učení tak, aby byly jasné, realistické, odpovídaly jeho/jejímu zaměření a dala se snadno sledovat míra jejich naplnění. Při učení může mít mentora a na vlastní žádost využívat jeho podpory; činí tak vědomě a záměrně. V případě potřeby dovede své cíle učení samostatně revidovat.**
	Vyberu si mezinárodní výměnný projekt a odjedu na něj.
	Znám metodu SMART a využívám ji v praxi.
	V rámci skupiny studentů si stanovím za cíl vytvořit podcast se společenským přesahem.
5.	**Stanovuje si pro své učení a rozvoj i dlouhodobé cíle. Při stanovování svých cílů učení vědomě zohledňuje celou řadu faktorů, včetně jejich souladu s jinými cíli. Umí definovat kroky k naplnění cíle učení a předcházet rizikům při jeho dosahování. Dosahování cíle učení pravidelně**

	vyhodnocuje. O svých cílech učení přemýšlí vědomě a systematicky. Pomáhá ostatním ve stanovování cílů učení.
	Uvědomím si, že mi pracovní vytížení nedovoluje věnovat se psaní diplomové práce, a tak se ve firmě domluvím na snížení úvazku, abych zvládl/a dokončit vysokou školu.
	Jsem kouč nebo mentor v oblasti stanovování cílů učení.
	Rozhodnu se, že se naučím italsky, protože s rodinou rádi jezdíme na dovolenou do Itálie. Přihlásím se na jazykový kurz, protože vím, že při samostudiu bych se nedonutil/a k pravidelnosti, a příští léto si v praxi vyzkouším, co jsem se naučil/a.

1.2.2 Umím si učení plánovat

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:

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

Sebeznalosti:

- Vím, co mi 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.

0.	**Plán mu/jí vytvářejí dospělí, ale s intenzivní podporou se zvládne podílet na plánování svých zájmových aktivit. Má pojem o základních časových úsecích (včera, dnes a zítra). Učení neplánuje, učí se spontánně, když se mu/jí chce.**
	S pomocí napíšu seznam hostů, které chci pozvat na oslavu svých narozenin.
	S podporou dospělého vyrobím dárek pro své blízké.
	Těším se, až pojedu do svého výtvarného kroužku, kam mě odvezou rodiče.
	Vím, že dnes si mě táta vyzvedne dříve, protože jdeme na logopedii. Celý týden jsme opakovali zadanou básničku a vyprávění příběhu, abych to na dnešek uměl/a.
	Vedu si cestovatelský deník s turistickými nálepkami. Když někam jedeme, pořídím si další vizitku a zapíšu si k ní datum návštěvy místa.
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.**
P	Svět v souvislostech, trivium, tělesná výchova, anglický jazyk.
U	Denní plánování; krátkodobá perspektiva.
	Vím, co budu dnes dělat. Vím, jaký mám dnes ve škole rozvrh, v kolik hodin odcházím ze školy, jestli jdu potom domů, nebo mám kroužek apod.
	Dokážu se během dne věnovat naplánovaným aktivitám. Vyberu si v SVS projekt o želvách a naplánuji si, kdy si zjistím informace, kdy napíšu text a kdy namaluju obrázek – postupuji pak podle plánu.
	Dovedu si samostatně přihlásit/odhlásit oběd v jídelně na další den.
	Chci si vyrobit domeček z kartonové krabice a umím zvolit základní postup výroby. Detaily (např. způsob zavírání okenic) nemám promyšlené, řeším je až na místě, a to často metodou pokus-omyl.
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.**
P	Svět v souvislostech, Komunikace v českém jazyce, matematika tělesná výchova, anglický jazyk.
U	Týdenní plánování dle nabídky a vlastních aktivit s přihlédnutím ke střednědobé perspektivě; základní IT nástroje určené k plánování.
	Rozplánuji si úkoly pro jednotlivé školní dny na základě připraveného týdenního plánu. Stanovím si, který den se budu věnovat matematice, kdy vyrobím model sopky do projektu a kdy si přečtu kapitolu z knížky ve čtenářské dílně.
	Dokážu popsat svůj denní pracovní rytmus („Ráno mi to líp myslí“, „Odpoledne potřebuju spíš něco jako malování” atd.) a s dopomocí ho zahrnout do svého plánování aktivit.
	Vedu si deníček, do kterého si zapisuji důležité události.
	V rámci hodiny matematiky stihnu všechny úlohy, které jsem si naplánoval/a.
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.**

P	Svět v souvislostech, anglický jazyk.
U	Měsíční plánování s přihlédnutím k dlouhodobé perspektivě; pokročilé IT nástroje určené k plánování.
	Ve studovně mám svůj vlastní plán práce.
	Své měsíční téma/svůj měsíční projekt si umím naplánovat sám/sama.
	Své učení plánuji s přihlédnutím ke svému pracovnímu rytmu – např. vím, že po 30 minutách soustředěné práce potřebuji přestávku a že po obědě nemůžu dělat nic náročného.
4.	**Učební aktivity plánuje zcela samostatně na základě svých studijních cílů, výsledků a pokroku. Dlouhodobé učební aktivity si umí rozdělit na menší části, rozumí návaznosti a podmíněnosti dílčích aktivit. Umí plán učení včas upravit, když se změní podmínky.**
	K organizaci a plánování svého času a aktivit používám Toggl a Google kalendář.
	Dodržuji plán svého maturitního projektu a při maturitní zkoušce dovedu popsat, jak se mi plán dařilo (nebo nedařilo) dodržovat.
	Když onemocním, své plány upravím a informuji o změnách včas všechny, kterých se to týká.
	Vím, že se mi nejlépe učí ráno a dopoledne, a proto zbylé části dne využívám k jiným aktivitám.
5.	**Má komplexní učební plány, které korespondují s jeho/jejími dlouhodobými cíli a závisí na nich. Samostatně plánuje všechny učební aktivity, pracuje s alternativami. Plnění svého plánu učení vědomě vyhodnocuje a v případě potřeby upravuje.**
	Své cíle samostatně rozplánuji, umím je rozepsat do dílčích cílů a aktivit.
	Naplánuji si, kdy se naučím francouzsky, kdy získám řidičské oprávnění a kdy, jak a čím vydělám dostatek peněz, abych si mohl/a koupit nový červený kabriolet, kterým v důchodovém věku budu brázdit francouzský venkov.
	Každou neděli se na chvíli zastavím a projdu si naplánované aktivity v diáři/organizéru a doladím svůj plán týdne.
	Píšu si deník.

1.2.3 Umím se učit systematicky a efektivně

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, zkoušet nové postupy a učit se netradičními způsoby.

Znalosti:

- Rozumím procesu učení (paměť, emoce, procesy ukládání, struktury v paměti, vybavování).
- Vím, že různé cíle učení vyžadují různé typy učení.

- Vím jaké podmínky jsou vhodné pro různé typy učení
- Znám různé paměťové techniky.
- Znám různé učební strategie.

Sebeznalosti:

- Stále lépe vím, jak já sám/sama při učení funguji, a umím podle toho postupovat.
- Znám svou preferenční učební strategii a vím, 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).

0.	**Učí se dle svých pocitů a aktuální nálady. Dělá (učí se) to, co ho/ji baví.**
	Učím se hrou s kamarády.
	Učím se poznáváním světa kolem sebe (pobytem v přírodě apod.).
	Učím se vyprávěním (rodiče mi čtou pohádku, prohlíží si se mnou knihu atd.).
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.**
P	Svět v souvislostech, trivium, anglický jazyk.
U	Základy procesu učení (fungování paměti, role emocí, ukládání informací); mé zájmy a preference; základní podmínky pro učení; základy organizace učebního času.
	Většinu času trávím aktivitami, které si vybírám a které mě baví. Když něco nestíhám, moc si z toho nedělám.
	Dělám občas sám/sama od sebe i věci, které jsou potřeba a které mě tolik nebaví (čtení, psaní, oblékání, mytí rukou, úklid pracovního místa apod.).
	Potřebuji podporu průvodce ve stanovení podmínek projektu, způsobu zpracování (učení) a vyhodnocení kritérií na konci.
	Vzpomínám si na obsah hodiny češtiny, při které jsme se hodně nasmáli, a vím, že když prožívám emoce, lépe si vše pamatuju.
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.**
P	Svět v souvislostech, komunikace v českém jazyce, matematika, anglický jazyk.

U	Mé preference při učení; podmínky pro učení; organizace učebního času; základní typy učení; základní paměťové techniky; základní strategie překonávání odporu.
	Pozoruji svůj proces učení i proces učení ostatních.
	Pojmenuji, co mi při učení pomáhá a co mi vadí.
	Někdy používám myšlenkové mapy, když přemýšlím nad nějakým problémem nebo úkolem (např. když si připravuji projekt o obojživelnících).
	S podporou pracuji i na složitějších nebo méně zážitvných úkolech: s kamarádem jsme se naučili zlomky, i když mě to moc nebavilo.
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.**
P	Svět v souvislostech, komunikace v českém jazyce, matematika, anglický jazyk.
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.
	Pracuji s myšlenkovými mapami a učím se využívat paměťové techniky. Zjišťuji, která technika mi nejvíc sedí.
	Vědomě trénuji svou zrakovou paměť.
	Doma si umím vytvořit vhodné podmínky pro učení, ve škole požádám o klidné místo nebo naopak o práci ve skupině, před učením odpočívám, dělám si při učení vhodné přestávky.
	Systematicky se připravuji na přijímačky na střední školu tak, že zkouším testy, vyhodnocuji je a vidím postupné zlepšení. Dostanu se na střední školu, kterou jsem si vybral/a.
4.	**Většinou dodržuje svůj plán učení. Využívá práci s různými technikami na podporu učení, které mu/jí vyhovují.**
	Umím dodržovat plán, který jsem si stanovil/a.
	Vím, že skluz v plánu je třeba dohnat jindy, pokud je úkol termínovaný, nebo upravím adekvátně plán, pokud je to možné.
	Vědomě pracuji s technikami, které mi vyhovují (mám svůj styl zápisků, pomůcek, myšlenkových map apod.).
5.	**Dodržuje svůj stanovený plán učení. Stále si rozšiřuje obzory o nové metody a techniky učení.**
	Daří se mi dodržovat stanovený plán učení.
	Zajímám se o nové poznatky (metody, možnosti) o procesu učení a využívám jich.
	Učím se úplně nové obory či dovednosti, které jsem vždy chtěl/a umět, ale nezbyl na ně čas (hra na další hudební nástroj, další cizí jazyk apod.) a sleduji své průběžné pokroky.

1.2.4 Dokážu průběžně vyhodnocovat výsledky svého učení

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:

- Vím, jaké okolnosti mohou mít vliv na průběh a efektivitu učení.
- Chápu principy metakognice a vím jak jde sledovat pokrok v učení, viz SK3.2.1
- Mám základní znalosti o měření a hodnocen 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:

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

Dovednosti:

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

0.	**Pozná, jestli mu/jí činnost jde, či nejde a zda se v ní postupem času zlepšuje.**
	Dokážu říct, které činnosti mně jdou – např. pomocí palce nahoru/dolů.
	Po prvním hraní s novou stavebnicí dokážu vyhodnotit, zda je pro mě těžká, nebo ne.
	Po 2 měsících učení se na flétnu dokážu popsat své pokroky – umím už 7 not a zahrát 10 písniček.
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.**
P	Svět v souvislostech, trivium, anglický jazyk, tělesná výchova.
U	Základy sebehodnocení; kritéria hodnocení.

	Po přečtení článku a vypracování úkolů vztahujících se k textu dokážu s pomocí otázek pojmenovat, co mi šlo a co naopak ne.
	S podporou průvodce dokážu vyhodnotit svůj posun v matematice za půl roku.
	Při lekcích plavání dokážu průběžně sledovat své pokroky ve vzdálenosti, kterou uplavu.
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.**
P	Svět v souvislostech, matematika, anglický jazyk, tělesná výchova.
U	Sebehodnocení; metody ověřování vlastního pokroku; kritéria hodnocení; základy hodnocení jiných.
	Při rozhovoru s průvodcem dokážu samostatně vyjádřit, co se mi v poslední době vydařilo a co ne.
	Na vyzvání (např. při tripartitách) dokážu využívat vlastní portfolio sledování svého pokroku.
	Dokážu zodpovědět otázku: „Co by si o tvé práci mysleli tvoji rodiče / tvůj kamarád?“
3.	**Umí napsat své slovní hodnocení na vysvědčení. Na základě zpětné vazby od průvodců si dokáže identifikovat oblasti / kritéria pro svůj rozvoj do budoucna.**
P	Svět v souvislostech, komunikace v českém jazyce, matematika, anglický jazyk.
U	Sebehodnocení; metody ověřování vlastního pokroku; kritéria hodnocení; objektivní hodnocení jiných.
	Napíšu si vysvědčení za uplynulé období a dodělám ho jen na základě zpětné vazby od průvodců.
	Na konci hodiny umím samostatně říct, co jsem se naučil/a, co mi šlo dobře a co by bylo třeba ještě do příště zlepšit.
	Na základě zpětné vazby od průvodce vymyslím, jak pojmout prezentaci projektu příště, abych zlepšila svůj výkon. Předem si stanovím kritéria, která chci v prezentaci zlepšit (např. lepší čitelnost textů, dodržení stanoveného času).
4.	**Zná rozdíl mezi reflexí a hodnocením a ví, v kterých situacích použít jedno nebo druhé.**
	Na základě výsledků přijímaček nanečisto si vyhodnotím, v jakých oblastech mám silné a slabé stránky. Na ty slabé se zaměřím při přípravě na přijímací zkoušky, které budou za 2 měsíce.
	Při volbě druhého cizího jazyka si ujasním, zda mi jeho podobnost s angličtinou bude spíš pomáhat, a nebo mě to bude plést. Podle toho si vyberu buď němčinu, která má s angličtinou germánský základ, nebo španělštinu, která se jako románský jazyk od angličtiny už v samotných základech značně liší.
	Vím, že když se chci zlepšit v programování, pomáhá mi od průvodce slyšet, jaké chyby dělám a jak se jich vyvarovat.
	Když namaluji abstraktní obraz, nezajímá mě, zda si někdo myslí, že umím nebo neumím malovat, ale zda se mi v lidech podařilo vyvolat nějaké emoce a jaké to jsou.
5.	**Zná a ve své praxi využívá zásady formativního hodnocení. Zná různé metody průběžného ověřování posunů v učení a využívá je v praxi jak u sebe, tak u dětí, které v učení provází.**
	Dokážu při rozhovoru s koučem objektivně vyhodnotit, co umím a co neumím, najít příčiny a předvídat důsledky.

	V roli průvodce využívám ve své práci techniky formativního hodnocení, například techniku barevných kelímků pro průběžné ověřování porozumění látce u dětí.[8]
	Pro průběžné ověřování posunu dětí v učení využívám metodu eduScrum.

1.2.5 Dokážu reflektovat průběh svého učení[9]

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:

- Vím, jaké místo má reflexe v procesu učení.
- Rozumím rozdílu mezi reflexí a hodnocením a vím, v jaké situaci který přístup použít.
- Vím, jaké okolnosti mohou mít vliv na průběh a efektivitu učení.
- Vím, 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..

[8] Příklady technik formativního hodnocení zde.

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

0.	**S podporou si dokáže uvědomit, co konkrétně ho/ji na dané situaci zaujalo. Dokáže stručně odpovědět na reflektivní otázky vztahující se ke konkrétní zkušenosti, zážitku, emoci.**
	Po proběhlé aktivitě dokážu vybrat emotikon, který vystihuje, jak se v daný moment cítím, a díky návodným otázkám i popsat, co daným pocitům předcházelo.
	Dokážu odpovědět na otázky, které se týkají mojí činností – např. „Jak si vybíráš, co namaluješ?“.
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.**
P	Svět v souvislostech, trivium, tělesná výchova.
U	Základy sebereflexe.
	Při společné reflexi si uvědomím, že stejnou aktivitu může prožívat každý jinak.
	S pomocnými otázkami řeknu, co bylo dnes pro mě nové.
	Na dotaz dokážu odpovědět, jak se po proběhlé aktivitě cítím.
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.**
P	Svět v souvislostech, komunikace v českém jazyce, matematika, tělesná výchova.
U	Sebereflexe; základy vedení skupinové reflexe.
	Při společné reflexi týmové aktivity poslouchám, jak ji prožívali ostatní. Je pro mě důležité slyšet, co si z aktivity berou, protože mi to pomáhá dát si některé věci do souvislostí.
	Po ukončeném projektu si udělám čas na zamyšlení nad otázkami k reflexi, které mám ve svém Scio deníku.
	Zkouším různé reflektivní techniky – třeba vizuální karty nebo land art.
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, 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.**
P	Svět v souvislostech, komunikace v českém jazyce, matematika, tělesná výchova.
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.
	Na vyzvání si dokážu klást různé druhy reflektivních otázek.
	Na konci hodiny umím samostatně říct, jaké důležité aha momenty si z hodiny odnáším – třeba že jsem si vždycky myslel/a, že klíčení semen je hrozná věda, ale když se přesně dodrží návod, není na tom co pokazit.
	Když se mě průvodce ptá, co z projektu o zdravé stravě řeknu doma, uvědomím si, že podle vyzkoušeného receptu mohu připravit pohankové palačinky babičce, která nemůže lepek.

4.	**Vnímá reflexi jako nedílnou součást procesu učení. Často reflektuje svou práci sám/sama od sebe. Cíleně využívá techniky individuální i skupinové reflexe pro podporu svého procesu učení.**
	Při rozhovoru s průvodcem dlouze a do hloubky rozeberu vlastní práci a co o mně vypovídá.
	Dokážu si na základě sebereflexe vhodně zvolit své další směřování po střední škole.
	Jednou za čas provádím sám/sama od sebe vědomou sebereflexi – píšu si deník, dělám si zápisky.
5.	**Reflexe je neodmyslitelnou součástí dne, používá ji vědomě a efektivně. Vytváří si prostor i na dlouhodobou reflexi. Dokáže vymyslet či adaptovat různé techniky individuální i skupinové reflexe dle aktuálních potřeb cílové skupiny.**
	V pravidelných intervalech se sám/sama od sebe zamýšlím nad svým životem a svým učením a využívám sebekoučovací otázky.
	Při rozhovoru s koučem díky reflexi a sebereflexi objevuji nové příležitosti pro svůj osobnostní i profesní růst.
	Ve svém životě se pouštím do činností, které jsou přiměřené mým dovednostem a schopnostem.
	Pro reflexi aktivně a pravidelně využívám scio-kompetenční deník pro průvodce.
	Reflexi pravidelně zařazuji do přípravy a realizace projektů pro děti ve Scioškolách a testuji, jak různé techniky reflexe fungují s různými věkovými skupinami.

1.3 Pohánění učení

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.

1.3.1 Umím se soustředěně učit

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.
- Znám základní rozptylovače pozornosti a soustředění.
- Rozumím tomu, že různí lidé mohou potřebovat pro soustředění a pozornost odlišné podmínky či různou míru podpory.
- Znám zákonitosti, které pomáhají lidskému mozku se soustředěním.
- Znám 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.

0.	**Dokáže se určitou dobu soustředit na aktivitu, kterou po něm/ní někdo žádá, i když ho/ji zrovna nebaví. Když si aktivitu vybere sám/sama, většinou na ni dokáže zaměřit pozornost déle.**
	Dokáže se určitou dobu soustředit na aktivitu, kterou po něm/ní někdo žádá, i když ho/ji zrovna nebaví. Když si aktivitu vybere sám/sama, většinou na ni dokáže zaměřit pozornost déle.
	Když stavím koleje pro vláčky a táta se zrovna vrátí z práce, pozdravím ho, ale od stavění mě to nevyruší.
	Když mi čte dědeček pohádku, snažím se soustředit na zápletku a zapamatovat si hlavní postavy, protože vím, že až děda dočte, bude si o tom chtít ještě chvíli povídat.
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.**
P	Svět v souvislostech, trivium, anglický jazyk.
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,...).
	Když mě při učení ruší spolužák, řeknu mu to. Povím mu, co potřebuji jinak, abych se mohl/a soustředit.
	S dědou chodíme pozorovat mraveniště, mravencům nosíme kostku cukru a pozorujeme, jak ji rozeberou na malé kousky a jak při tom spolupracují.
	U prováděné činnosti zůstávám a neodbíhám, pokud to není nezbytně nutné. Když odběhnu, neruším svou činností ostatní.
	Abych se naučil/a pořádně hrát na flétnu, cvičím alespoň 20 minut 3x týdně.
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.**
P	Svět v souvislostech, komunikace v českém jazyce, matematika, anglický jazyk.
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.
	Rozlišuji mezi svými i cizími potřebami k učení a dokážu je respektovat.
	Vyzkouším opakovaně 3 nové techniky koncentrace a popíšu jejich přínosy.
	Občas se mi daří soustředit se i ve zhoršených podmínkách (např. ve třídě, kde je hlučněji).
	Dokážu přepnout svou pozornost zpátky k činnosti, která vyžaduje mé soustředění, a to i po vyrušení.
	Umím pojmenovat podmínky, při kterých se mi učí lépe (např. pracuji raději sám/ve dvojici, musím mít ticho/raději poslouchám klidnou hudbu, musím si dělat zápisky apod.).
	Pokud se mi špatně učí, řeknu si o pomoc se zařízením příjemnějších podmínek.

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.**
P	Svět v souvislostech, komunikace v českém jazyce, matematika, anglický jazyk.
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.
	Popíšu, jak ovlivňují oznámení na mobilu moje soustředění.
	Umím pracovat s nástrahami, které ruší můj klid (digitální nástrahy), při učení mám mobil v režimu „letadlo“.
	Před testem občas používám konkrétní relaxační techniku, která mi pomůže zklidnit mysl.
	Zpravidla se vydržím soustředit na práci po celou potřebnou nebo naplánovanou dobu, neodbíhám od tématu a zapojuji se do obsahu hodiny.
	Na závěrečný test z angličtiny se dokážu soustředit každý den víc jak hodinu. Vím, že na učení jazyka potřebuji více času než na jiné předměty.
4.	**Dokáže se soustředit na práci, i když nemá ideální podmínky. Dokáže cíleně zařizovat takové podmínky, které mu/jí vyhovují. Pomáhá ostatním nacházet kvalitní podmínky pro soustředěnou práci.**
	Když mě při učení něco ruší, začnu se více soustředit nebo změním prostředí, je-li rušení příliš intenzivní.
	Vím, co mi pomáhá se soustředit, a vědomě si zařizuji takové podmínky, které mi pomáhají.
	Mám vypracované techniky, jak se vyhnout nežádoucímu vyrušování mobilem nebo u počítače.
	Vím, co je stav flow, zažil/a jsem ho a někdy se mi povede se do něj dostat.
5.	**Dokáže se zkoncentrovat rychle a efektivně, umí odfiltrovat rušivé vlivy. Propaguje nutnost kvalitního pracovního prostředí, vědomě jej zařizuje sobě i ostatním.**
	Dokážu pomáhat ostatním s učením, zatímco se sám/sama učím.
	Vím, co mi pomáhá při soustředění, a vědomě si zařizuji takové podmínky, které mi pomáhají.
	Dokážu si vytvořit vhodné podmínky a cíleně se dostat do stavu flow.
	Aktivně vyhledávám nové metody, kterými mohu podporovat své soustředění.

1.3.2 Umím aktivně pracovat s vnitřní motivací k učení[10]

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

[10] Motivaci v životě se věnuje ještě také stavební kámen 8.1.1.

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.[11]

Znalosti:

- Znám rozdíl mezi vnější a vnitřní motivací.
- Znám podmínky udržení vnitřní motivace: smysluplnost, spolupráce, svobodná volba, zpětná vazba.
- Vím, co je to motiv a jaký vliv může mít na lidské chování.
- Znám 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.
- Znám 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).
- Znám své hodnoty.[12]

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.

[11] Ale o tom víc ve stavebním kameni 3.1.1.
[12] Více o hodnotách ve stavebním kameni 3.2.3.

- 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.

0.	**Objevuje, co ho/ji baví. Nepozná rozdíl mezi vnitřní a vnější motivací. Z běžných činností, které ho/ji nebaví, se učí dělat zábavu např. formou hry.**
	Chci se naučit číst, abych si mohl/a číst sám/sama bez závislosti na rodičích či starších sourozencích.
	Chci vědět, jaká písmena v knížce jsou shodná s písmeny v mém jméně.
	Když je po dešti duha, zajímá mě, kde se vzala, a když mi stručná odpověď od rodičů nestačí, chci, aby mi pomohli vyhledat víc informací v encyklopedii.
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.**
P	Svět v souvislostech, trivium, anglický jazyk.
U	Vůle a práce s ní; hledání mé motivace.
	Rozeznám a popíšu, co dělám sám/sama od sebe a co na žádost někoho jiného.
	Hledám a učím se popsat, co mě ve škole baví a motivuje v učení.
	Někdy nechápu, k čemu je úkol dobrý, a tak se zeptám průvodce.
	Mám radost, když se mi podaří vyřešit příklad, a dovedu se o svůj dobrý pocit podělit. Příště se vrhám do práce s větším nadšením.
	Zkoušení toho, jak nasednout na kolo, nespadnout z něj a dojet co nejdál, mně baví natolik, že se naučím jezdit na kole, ani nevím jak.
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.**
P	Svět v souvislostech.
U	Vnitřní a vnější motivace; přerámování úkolu; motivy a emoce; standardní potřeby při učení (např. klid, motivace, dostatek času).
	V rámci daného tématu/projektu si najdu to, co mě doopravdy zajímá.
	Vím, že když si mohu vybrat téma projektu a pracovní tým svobodně, dělám pak práci s větší radostí.
	Po mé prezentaci mě zajímá zpětná vazba od ostatních spolužáků i od průvodce, Vím, že si díky ní lépe uvědomím, co mi jde, a to mě pohání se v tom dál zlepšovat.
	Dodělám práci na projektu už v hodině, abych měl/a odpoledne volno.

	Nebaví mě učit se zlomky, ale po rozhovoru s průvodcem jsem zjistil/a, že si bez nich nedovedeme v partě rozdělit pizzu tak, aby měl každý stejný kousek. A to umět chci.
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.**
P	Svět v souvislostech.
U	Podmínky vnitřní motivace (smysluplnost, spolupráce, svobodná volba, zpětná vazba) a jejich praktické využití; motivy a emoce; mé potřeby při učení.
	Cíleně si vyberu střední školu podle sebe a ne podle ostatních. Znám důvod, proč!
	Chci se naučit dobře francouzsky, abych mohl/a po škole odjet do Francie a učit se tam vařit francouzskou kuchyni.
	Našel/našla jsem vnitřní motivaci pro zvládnutí přijímaček z matematiky, i když mě počítání nebaví – bez něho se na vysněnou střední nedostanu.
4.	**Rozhodne-li se něco naučit, podřídí tomu své jednání a nenechá se odradit překážkami. Uvědomuje si zásadní roli smysluplnosti v učení, a díky tomu se dokáže naučit i věci, které nejsou samy o sobě přitažlivé, ale o kterých si myslí, že je správné se je naučit se nebo že to pomůže něčemu, co považuje za důležité. Když se chce něco naučit, využívá podmínky udržení vnitřní motivace.**
	Chci se stát lékařem/lékařkou, a tak se přihlásím na kurz latiny. Při učení slovíček zjišťuji, kolik slov z latiny je v angličtině, a díky tomu mi jde učení hned líp.
	Znám své potřeby k efektivnímu učení (např. že se lépe učím večer) a zvládnu podle nich přizpůsobovat rytmus svého dne.
	Když mi o něco jde, dokážu si „poručit" a učit se, i když kamarádi jdou do kina.
	Rozhodnu-li se stát klavírním virtuosem, trénuji i 4 hodiny denně a odinstaluji si Instagram, protože vím, že mě to zdržuje.
	Za úspěšné přijímačky na vysokou mám slíbenou pěknou dovolenou – na vysokou se chci ale dostat kvůli sobě, ne kvůli dovolené.
	Podíváme se na ateliéru na film Whiplash a poté diskutujeme o motivaci hlavního hrdiny – byla vnější, či vnitřní?
5.	**Ví, že učení je celoživotní proces, který nikdy nekončí, a má chuť se stále učit něco nového v různých oblastech života i v práci. Dokáže využít svou vnitřní motivaci při jakékoliv činnosti, kterou se chce naučit nebo kterou potřebuje pro svůj život. Podporuje vnitřní motivaci k učení u vlastních dětí tím, že při výchově klade důraz na svobodnou volbu dítěte a jeho seberealizaci, učí ho přijímat zodpovědnost, praktikuje partnerský přístup a vzájemný respekt.**
	Znám své hodnoty a žiji je vědomě ve vztahu k sobě, ke svým dětem, rodině, okolí.
	I když se mi nechce, dokážu se lehce přepnout tak, aby se mi chtělo.
	Dovedu vystopovat své nenaplněné potřeby a začít je naplňovat.
	Když se v padesáti rozhodnu naučit španělsky, naučím se to.

1.3.3 Umím aktivně pracovat s vnější motivací k učení

K vnější motivaci[13] 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:

- Znám druhy vnějších pobídek k učení (např. odměna, soutěž, trest, ale i vzory, příkazy, prosby či přání a očekávání druhých).
- Vím, co jsou hygienické faktory (dissatisfaktory) a jaký mohou mít vliv na mou motivaci.

Sebeznalosti:

- Vím, jaké vnější pobídky na mě fungují, když se potřebuji něco naučit (např. odměna, soutěž, trest).

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.

0.	**Ve školce se nechává ovládat vnějšími odměnami a tresty a neuvědomuje si to. Nemá svou motivaci k učení pod kontrolou.**
	Na lekci plavání se snažím poslouchat pokyny trenérky. Vím, že když poslouchám, dostanu na konci sladkou odměnu.

[13] Charakteristika vnější motivace: WikiKnihovna

	Na vánoční besídku se poctivě naučím dlouhou básničku nazpaměť, protože chci udělat rodičům radost a odrecitovat ji na besídce bez chyby.
1.	**Ve škole se nechává ovládat vnějšími motivátory (např. odměnou, pochvalou od průvodce), ale začíná si to uvědomovat. Rozumí principu odměny a trestu.**
P	Svět v souvislostech.
U	Odměna, pochvala, principy jejich fungování a jejich důsledky.
	Chci vyhrát školní soutěž v matematice, protože ten, kdo bude první, dostane zlatou medaili a volný vstup do aquaparku pro celou rodinu.
	Chci od babičky dostat slíbenou odměnu za dobré vysvědčení, proto si na poslední chvíli dokončím vše, co mi ještě zbývá v posledním projektu, který mě moc nebavil.
	Začnu hrát na klavír v základní umělecké škole, protože máma na něj ráda hraje a těší se, že až se to naučím, budeme spolu hrát čtyřručně.
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.**
P	Svět v souvislostech.
U	Vnějších 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.
	Když mám na to prostor, začínám se učit některé věci po svém a bez ohledu na to, jestli za to něco dostanu.
	Záleží mi na tom, aby z mé práce ve škole měli moji rodiče radost, a proto se snažím plnit všechny své povinnosti.
	Nejdřív si udělám úkoly a pak si jdu hrát, protože mi rodiče říkají, že se mám chovat dle úsloví „nejdřív práce a pak zábava“, ne naopak.
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.**
P	Svět v souvislostech.
U	Hygienické faktory (dissatisfaktory) a jejich vliv na mou motivaci; strategické využívání vnějších motivátorů; veřejné závazky jako motivace.
	Sám sebe motivuji veřejným slibem – např. že se do 2 měsíců naučím na kytaru jednu písničku.
	Pokud už se musím učit složení buňky, dohodnu se s kamarádem, že se to naučíme spolu. Ve dvou se dokážeme naučit i to, co nás na první pohled moc nebaví.
	Rodiče očekávají, že zvládnu přijímačky na víceleté gymnázium, proto se pravidelně věnuji zkušebním testům, i když bych raději se spolužáky dělal/a něco jiného.
4.	**Dobře rozumí vnějším motivátorům, které podvědomě ovlivňují jeho/její učení, a přistupuje k nim kriticky. Systematicky se k učení motivuje jednoduchými vnějšími pobídkami. I věci, k nimž nemá žádný vztah, se dokáže naučit za účelem dosažení určitého výsledku.**

	Odměním se dvěma díly seriálu na Netflixu za dokončenou prezentaci na ateliér.
	Abych získal/a maturitu z češtiny, naučím se díla Vítězslava Nezvala, i když mne to nezajímá a mám dojem, že to nebudu nikdy potřebovat.
	V přípravách na maturitu mi pomáhá, když se pravidelně připravujeme se spolužáky. Donutí mě to se víc učit. Až to dáme, slíbili jsme si super párty.
5.	**Rozumí tomu, co je vnější motivace, a uvědomuje si, když na něj/ni působí. Dokáže odolávat vnějším tlakům a odlišuje, kterým vnějším motivátorům odolat a kterým ne. Vyhledává nebo si vytváří funkční vnější motivátory, které napomáhají k dosahování stanovených cílů učení.**
	Úkoly zpracovávám na poslední chvíli, protože tak dokážu vydat nejlepší výkon v nejkratším čase.
	Udělám si radost, když dokážu něco, co je pro mě důležité. Až se mi podaří vydělat první milion, pojedu s rodinou do Peru.
	Jako průvodce ve ScioŠkole se vnější motivaci směrem k dětem i spolupracovníkům snažím vyhnout.

2. Vybírám si, co si pouštím do mysli

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.[14]

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 přehlceni 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:

- přehlcení 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.

[14] 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

Postoje:

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

2.1 Posoudím pravdivost informací a udělám si podložený názor

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 kdokoliv a jakkoliv 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,[15] 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:

[15] Názor versus fakta: Co je vlastně názor
https://bezfaulu.net/clanky/o-manipulaci/nazory-vs-fakta-co-je-vlastne-nazor/

- 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.

2.1.1 Posoudím pravdivost informací

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.[16] 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.

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

- Vím, podle čeho posuzuji pravdivost informací.

Dovednosti:

- Umím rozpoznat důvěryhodné zdroje informací a zdroje falešných informací.

[16] Kritické myšlení: https://www.krimys.cz/kriticke-mysleni/; https://en.wikipedia.org/wiki/Critical_thinking

- Dokážu rozlišit fakta (objektivní informace) od názorů.
- Umím ověřovat informace.

0.	**Pozná zjevnou pravdu a lež. Ví, že ne všichni vždy říkají pravdu. Když má pochybnost, zda je něco pravda, zeptá se někoho, komu důvěřuje. Pozná dvě zjevně rozporuplná tvrzení.**
	V pohádce odhalím postavu, která lže, a okamžik, kdy tak činí.
	Když mi starší kamarád vykládá, že ve škole je tajná chodba, kterou se dá projít rovnou do plaveckého bazénu, je mi to divné a jdu se radši zeptat rodičů.
	Když sestra říká, že v lednici je mléko, a tatínek říká, že mléko došlo, vím, že jeden z nich se musí mýlit.
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.**
P	Svět v souvislostech.
U	Ověřování informací; zdroje informací (knihy, časopisy, internet, lidé); fakta a názory.
	Když se chystám na celodenní výlet, zjistím si předpověď počasí místa, kam jedeme. Nestačí mi, když mi někdo jiný řekne, že má být hezky.
	Když bratr řekne rodičům, že má v pokoji uklizeno, i když ve skutečnosti má uklizeno jen napůl, chápu, že to není ani úplná pravda ani úplná lež.
	Když mi někdo řekne, že si mohu vyčistit zuby jablkem, zarazí mě to, protože můj zubař mi řekl, že jablko obsahuje cukr a kyseliny, které pomáhají ke vzniku zubního kazu. Zeptám se na to rodičů nebo si o tom něco zjistím na internetu.
2.	**Zná různé zdroje informací, umí vyhledat další. Ví, že existují seriózнější 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. Všímá si, že když jsou informace neúplné, mohou být zavádějící, i když jsou pravdivé.**
P	Svět v souvislostech.
U	Typy zdrojů informací (primární, sekundární, terciární); seriózní a neseriózní zdroje informací; metody ověřování informací; neúplné a zavádějící informace; autorita zdroje vs. pravdivost informace.
	I když mě v časopise zaujmou fotky gorilího mláděte ze ZOO, vím, že na školní projekt bych si o gorilách musel/a najít víc informací, než co je napsáno vedle fotek.
	Ze dvou zdrojů si ověřím informaci, jak dlouho jsou březí morčata, kterou jsem se dočetl/a v diskuzi pod Fiziho videem.
	Když mě máma láká na výlet ke své kamarádce, která má na zahradě bazén, zeptám se, jestli se v něm budu moct koupat. Posledně byla u máminy kamarádky hrozná nuda a do bazénu jsem nesměl/a, tak si to chci radši ověřit.

	Když mi táta řekne, že se mi nějaký film bude líbit, povídám si s ním o tom, proč si to myslí. Táta mi řekne, že to je příběh o kamarádství a že v něm je hodně písniček. Filmy s písničkami mám rád/a, takže tátovi věřím, že by se mi to mohlo líbit.
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.**
P	Svět v souvislostech.
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.
	Porovnám informace, které získám o totožné politické události z Aktuálně.cz, z příspěvku Andreje Babiše na Twitteru, ze zpravodajství rádia Impuls a z Parlamentních listů.
	Pro debatu na téma kampaně MeToo si prostuduji informace z různých zdrojů, které reprezentují různé názorové proudy. Když si udělám názor, promyslím i protikladné argumenty.
	Ze zprávy na Aeronet.cz vyberu nějaké nepravdivé informace a najdu důkazy, že jsou nepravdivé.
	V publicistickém textu (např. v článku Ondřeje Šteffla na Aktuálně.cz) vyznačím fakta a názory a informace, u nichž nedokážu říct, zda jsou to fakta, nebo názory. Poznám, u kterých faktů jsou uvedeny zdroje.
4.	**K utvoření či ověření názoru vzájemně konfrontuje více relevantních zdrojů včetně zahraničních. Čerpá informace z různých „názorových bublin" a kriticky je analyzuje. Při posuzování informací zohledňuje záměr mluvčího či autora textu, jeho odbornost a příslušnost k určitému společenskému nebo názorovému proudu. Neskočí na argumentační fauly. Vnímá, že zda něco pokládá za pravdivé, lživé či nejisté, závisí také na cestě, kterou k tomu dospěl/a. Ví, jak se vytváří poznání ve vědě.**
	Při diskusi na téma zavádění povinných kvót pro ženy se zajímám o argumenty pro i proti a doma si k tomu přečtu ještě nějaké zahraniční články.
	Porovnám, co o epidemii koronaviru v září 2020 říkali představitelé těchto institucí: Centre for Disease Control, Fakultní nemocnice v Motole, Robert Koch Institute, Svaz obchodu a cestovního ruchu ČR, hnutí ANO 2011, Asociace malých a středních podniků a živnostníků ČR. Se spolužáky prodiskutujeme, jaká byla jejich pozice, a jakými pohnutkami mohli být vedeni k tomu, co tvrdili.
	Na vývoji představ lidstva o vesmíru (od placaté země k Velkému třesku) vysvětlím, co v dané době byla pravda, jaké byly důkazy a proč se představy o vesmíru měnily.
	Chápu, že v Rusku spousta lidí věří Putinově propagandě, protože nemají jiné zdroje informací než jeho televizi.
	Když někdo v diskusi překrucuje moje názory, aby je potom mohl snáz vyvrátit, pochopím, že se jedná o argumentační faul (tzv. slaměný panák) a upozorním na to. Věcně se jeho neférovými argumenty nezabývám.

5.	**Dokáže vyhledávat důvěryhodné zdroje informací včetně zahraničních. Informace, se kterými se setkává, umí propojit s informacemi z jiných zdrojů a šířit mezi ostatní tak, aby bylo zřejmé, co jsou fakta a co jeho/její názory. Nechává ostatní tvořit si vlastní názor. Vede jiné lidi, zejména děti, k zodpovědné práci s informacemi. Ví, že pravdivost je mnohdy subjektivní a závisí na kontextu. Rozumí procesu vytváření vědeckého poznání i relativitě vědecké pravdy.**
	Dokumenty jako Seaspiracy a The Social Dilemma kriticky analyzuji v kontextu ekonomických a sociálních zájmů různých společenských skupin.
	Při prezentaci vzdělávacího konceptu sítě ScioŠkol prezentuji především ověřitelná fakta, interpretaci nechávám na posluchačích. Otevřeně informuji o výhodách i úskalích, s nimiž se děti ze ScioŠkol mohou setkat při přechodu na další stupeň vzdělávání či na jinou školu.
	Při přípravě výuky i během ní dbám na to, abych pracovala/ s informacemi zodpovědně a šel/šla dětem příkladem.
	Četl/a jsem knihu Scout Mindset od Julie Galefové a snažím se řídit doporučeními, která tam jsou.

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

Tento stavební kámen se od ostatních v některých ohledech liší – informace pro průvodce je v know-how na konci levelů.

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 $4{,}6*10^{22}$ 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.
- Vím, 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 vím.
- 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.

0.	**Přichází s elementárními poznatky, které pramení z principiálních poznatků, a ptá se po dalších souvislostech.**
Ev	Vím, že kočka nemůže mít štěňata.
ZZ	Když spočítám, že na stole je 8 mincí a někdo s nimi zamíchá, chápu, že jich je stále 8.
Ves	Vím, že Slunce je veliká koule mnohem větší než Měsíc a že i Země je kulatá.
Trh	Chápu, proč můj kamarád vymění svoji svačinu za můj balíček bonbonů, ale nevymění ji za moje lízátko.
Geo	Vím, že mezi státy jsou hranice.
Soc	Myslel/a jsem si, že na Vánoce nosí Ježíšek dětem dárky pod stromeček na celém světě, ale z filmu jsem zjistila, že třeba v Americe je to Santa Claus, a prý jsou i země, kde se Vánoce neslaví vůbec.
Soc	Vím, že kamarád je adoptovaný a má dvě maminky. Chápu, že jim oběma říká maminko. Koncept rodičů je totiž hlavně společenská funkce a není dán přímo biologií.
Spol	Vím, že o tom, s čím si dnes budu hrát si rozhoduji sám/a, ale o tom, co bude k večeři můžu si ce něco navrhnout, ale rozhoduje maminka, a někdy i babička.
1.	**Má povědomí o nejzákladnějších věcech z principiálních poznatků a má chuť se u některých z nich dozvídat víc.**

P	Svět v souvislostech.
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; jednoduché experimenty ukazující zachování objemu kapalin při přelévání.
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.
Ev	Chápu, že jelikož kamarádova pleť je bílá a moje černá, nemohli bychom být biologičtí sourozenci, protože naši rodiče by museli být také odlišné barvy pleti.
ZZ	Když vypiju sklenici vody, budu vážit stejně jako předtím plus hmotnost vody, kterou jsem vypil/a (pokud jsem nešel/a třeba čůrat).
Ves	Všechno kolem nás se skládá z nějakých hodně malých věcí - atomů a molekul, včetně mě samého.
Ves	Chápu, že den a noc vznikají tím, že se Země otáčí.
Trh	Vím, že peníze nám zjednodušují život, protože jinak bych musel/a v obchodě vždy směňovat jedno zboží za jiné, což by bylo nepraktické.
Geo	Přemýšlím, proč Německo a Rakousko mají mezi sebou hranice, když se v obou mluví německy.
Soc	Uvědomuji si, že dospělí ve škole - průvodci, vedení, kuchařka - mají dohodnuté různé pravomoci a role. Zatímco kuchařka rozhoduje o jídelníčku, vedení školy zodpovídá za to, kdo nás ve škole bude učit.
Soc	K narozeninám jsem si od babičky přála knížku Harry Potter a kámen mudrců, ale dostala jsem Kouzelnou zemi víl, prý není tak strašidelná a je víc pro holky. Asi má babička jinou představu, co je pro holky, než já.
Spol	Vím, že když se rozhodnu nezúčastnit školního shromáždění, vzdávám se tím možnosti ovlivnit výsledek hlasování, ale musím i tak respektovat co se na shromáždění odhlasuje.
2.	**Má základní znalosti o vybraných principiálních poznatcích a umí některé z nich aplikovat v jednoduchých situacích.**
P	Svět v souvislostech.
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); tepelná výměna a šíření tepla (vedení, proudění, záření).
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); forym států (monarchie, republika ad.); státní symboly; důležité státní orgány a jejich představitelé; role práva v uspořádání společnosti.
Ev	Tam, kde je velká zima, přečkali vždycky ti, kteří byli na zimu nejlépe vybaveni, a tak lišky, které neměly dost hustý kožich, zemřely, a za polárním kruhem žijí jen lišky s hustým kožichem.
ZZ	Když v místnosti nechám otevřenou ledničku zapojenou do zásuvky, vím, co se bude dít s teplotou v místnosti.
Ves	Slunce je vlastně jen hvězda a ve vesmíru je hvězd spousta, ale jsou strašně daleko, proto svítí mnohem míň než Slunce.
Ves	Rozumím tomu, proč se střídá jaro, léto, podzim, zima.
Trh	Vím, že moje máma má vyšší plat než můj táta, protože o práci, kterou dělá, je větší zájem a umí jí dělat míň lidí, než práce, kterou dělá můj táta.
Geo	S rodiči jsem v létě navštívila památník Berlínské zdi a zjistila, jak se lidem žilo v minulém století v rozděleném Berlíně a jak zásadní dopady na jejich osobní životy postavení této zdi mělo.
Soc	Když potkám kamaráda ze vzdálené země, neočekávám, že mu nutně budou připadat krásné stejné věci jako lidem v naší zemi.
Spol	Uspořádám hru, kdy si zkoušíme jak funguje shromáždění v monarchii, diktatuře a v demokracii. Chápu tak různé formy uspořádání vlády a moci.
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.**
P	Svět v souvislostech.
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, srážky těles; účinnost přeměn energiev; vnitřní energie, teplo, kalorimetrická rovnice.

U-Ves	Vývoj hvězd, vznik prvků, černé díry; vzdálenosti ve vesmíru, světelný rok, rychlost světla; elementární částice (kvarky, leptony), 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 společnost)i; 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.
Ev	Umím vysvětlit, proč má páv veliká a barevná ocesní pera, i když mu třeba překážejí, i to, jak barvu mých vlasů ovlivnilo, jak si mí předci vybírali partnery
Ev	Vím, co je DNA, gen a alela a jak zajišťují dědičnost.
ZZ	Když chceme doma mít teplo, umím podle zákona zachování energie posoudit, na čem se dá ušetřit a co naopak nehraje roli.
ZZ	Umím vysvětlit, co znamená $E=mc^2$ a jak to souvisí s jadernou fúzí.
Ves	Vím, že atomy se skládají z protonů, neutronů a elektronů a ty se zas skládají z ještě menších částic, kterým se říká kvarky. Chápu, že atomy a molekuly jsou děsně malé, takže třeba v litru jich je řádově 10^{23}, a umím si nějak představit, přirovnat k něčemu, jak to je strašně moc.
Ves	Vím, že rychlost světla je konečná. Vím, co drží pohromadě Vesmír i věci kolem mě.
Trh	Vysvětlím, co by se změnilo, kdyby hromadná doprava v našem městě byla součástí volného trhu.
Trh	Vysvětlím, proč v Praze byty stojí více peněz než jinde a o hodně víc, než kolik stálo je postavit.
Geo	Rozumím, že vztahy mezi státy jsou komplikované, hraje v nich roli poloha, obchod, dlouhodobé vztahy, historie atd. Umím vymýšlet, jaké by mohly být vztahy mezi Českem a Slovenskem, kdyby Slovensko leželo tam, co Portugalsko, ale naše jazyky by byly podobné jako dnes.
Geo	Když jedu do ciziny, zjistím si podmínky vstupu do dané země. Rozumím důvodům, proč mi někde stačí občanka, jinde potřebuji pas, a někde i víza.
Soc	To, jak se většina naší společnosti dívá na postavení ženy a že je jich například málo ve vedoucích funkcích, je dáno tím, že se to tak historicky vyvinulo. Jsou země, které mají matriarchát, a tam je to vlastně opačně.

Spol	Chápu jak jsou důležité některé instituce a umím uvest příklady rozdělení moc mezi moc výkonnou, soudní a zákonodárnou, ve státu ale i u nás ve škole
4.	**Běžně využívá principiální poznatky k porozumění tomu, jak svět funguje a využívá je i v každodenních situacích. Ví, jak se k principiálním poznatkům došlo. U většiny principiálních poznatků ví, jak vznikaly a jak se ověřovaly, k čemu se využily, a to mu pomáhá pochopit i další poznatky a jejich schopnost něco vysvětlit či předpovědět. Některé principiální poznatky dokáže dát do nových souvislostí.**
Ev	Umím vysvětlit, jak se evolučně vyvinulo kognitivní zkreslení averze ke ztrátě.
Ev	Vím, co je DNA, RNA a čemu se říká epigenetika.
ZZ	Chápu zákon zachování hybnosti i proč se krasobruslař v piruetě víc roztočí, když přitáhne ruce.
Ves	Mám nějakou představu o podivnostech kvantové teorie, vím, co je elektřina.
Ves	Rozumím tomu, co vidí Hubbleův teleskop, a chápu, proč vidí skoro až k Velkém třesku.
Trh	Vysvětlím, jaké limity a rizika má využití principů volného trhu v nejrůznějších společenských institucích, například ve zdravotnictví, ve školství.
Geo	Vím jaké jsou výhody a nevýhody globalizace pro Česko, Evropu i pro rozvojové země.
Geo	U voleb do Evropského parlamentu si zjistím, které strany podporují dohodu Green Deal EU a jakými kroky se budou aktivně zasazovat o jeho naplňování v ČR i v EU.
Soc	Rozumím tomu, že právo, práce, pohlaví, krása, náboženství, škola, učení jsou sociální konstrukty. Chápu jejich přínosy pro společnost i to, že nás za určitých okolností mohou omezovat.
Spol	Umím vysvětlit, proč a jak Facebook ohrožuje demokracii
5.	**Rozumí do hloubky principiálním poznatkům a dokáže je využít i v nestandardních situacích a v různých kontextech osobního i pracovního života. Dokáže je předávat dál - vysvětlit je dětem, případně i dospělým, kteří v nich mají mezery. Zná historii principiálních poznatků, což mu umožňuje osvojit i jakékoliv další poznatky. Některé principiální poznatky dokáže dát do nových souvislostí.**
XX	Na základě PP snadno porozumím termodynamice.
Evo	Četl jsem Sobecký gen od Richarda Dawkinse a Kód života Roberta Plomina.
ZZ	Umím počítat úlohy na zachování energie, ty v učebnicích, a umím ZZE aplikovat na realitu.
Ves	Četl jsem nějaké knihy od Stephena Hawkinga a rozuměl jsem jim.
Trh	Vzdělávám se v heterodoxních teoriích ekonomie.
Trh	Rozumím odborným článkům o ekonomice na základě své orientace v různých teoriích a praktických datech, dovedu si o nich vytvořit vlastní názor.
Soc	Aktivně bojuji proti opresivním či zastaralým sociálním konstruktům (např. představa, že ženy nepatří do politiky nebo že učení je jen to, co se děje ve škole) a ve svém životě se vyhýbám těm, s kterými vědomě nesouzním.
Geo	Chápu příčiny, proč Rusko napadlo Ukrajinu, a dokážu domyslet důsledky pro ČR, Evropu i celý svět, kdyby Rusko uspělo.

Spol	Aktivně šířím porozumění prpzumění principům společenského uspořádání ve svém okolí, např. tím, že rozumím tomu jaké jsou pravomoci prezidenta a dělám osvětu ve svém okolí, že prezident nemůže odvolat vládu, i když to slibuje kandidát na prezidenta.

2.1.3 Pracuji s limity svého poznání

Jistě už leccos víš a v některých tématech se vyznáš. Zároveň se však v něčem bezpochyby mýlíš 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 mýlili 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:

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

Sebeznalosti:

- Vím, kterým tématům rozumím více a kterým méně nebo vůbec.
- Vím, 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 vím.
- 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.

0.	**Využívá svoji přirozenou zvídavost a ptá se, proč a jak věci fungují. Ví, že i dospělí občas něco neví. S podporou dospělé osoby dokáže korigovat některé vlastní neznalosti.**
	Když se maminka zlobí, že se marmeláda zkazí, když do ní vrátím olíznutou lžičku, zajímá mě proč a chci si ověřit, jak to dopadne.
	Když mi táta na moji otázku odpoví, že neví, neptám se opakovaně. Chápu, že některé věci táta neví.
	Chápu, že některým věcem ještě nerozumím, třeba jak je možné, že se naší černé kočce narodila tři černá koťata, ale to čtvrté je tříbarevné.
1.	**Nebojí se říct, že něco neví nebo něčemu nerozumí.[17] Všímá si, že jiné lidé (spolužáci, dospělí…) mají na některé věci odlišné názory, a zajímá se proč. Neztrácí zvídavost. Chápe, že některé věci jsou tak složité, že je nemůže pořádně pochopit.**
P	Svět v souvislostech, anglický jazyk.
U	Neznalost, zvídavost, složitost světa.
	Když ve škole něco nepochopím, tak to přiznám a nechám si to znovu vysvětlit od průvodce nebo od spolužáka.
	Když se ve třídě o něčem rozhodujeme (např. o adopci zvířat), vyslechnu si i názory, které sám/sama nezastávám, a snažím se je pochopit.
	Když se ve škole bavíme o knížce, kterou jsme četli na dílně čtení, uvědomím si, že některé části příběhu mi došly, až když o nich mluvili spolužáci.
	Když se mi průvodce už potřetí snaží vysvětlit, jak se rozmnožují viry, řeknu mu, že pochopit to je asi nad mé síly.
	Všímám si, že průvodci dost často říkají „tohle nevím“ nebo „to musíme zjistit“. A když se spletou, hned to přiznají.
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.**
P	Svět v souvislostech.
U	Přínosy připuštění vlastní neznalosti; vliv nových faktů a argumentů na utváření a změnu názorů; znaky úplného neporozumění; koncept nejistoty v poznání.

[17] I v angličtině, o dvě úrovně výše i v dalším cizím jazyce.

	Když kamarádům vykládám, proč vyhynuli dinosauři, a oni mi vysvětlí, že bylo jinak, klidně pak řeknu: „Aha, tak takhle to tedy bylo." A mám radost, že jsem si opravil/a chybný názor.
	Pobavím se se svými prarodiči o tom, co se oni učili, když chodili do školy. Rozhovory s prarodiči mi někdy pomáhají pochopit věci, které nechápu.
	Když se kamarádi dohadují tom, proč se magnety přitahují a chtějí po mně, abych řekl/a, co si o tom myslím, nemám problém říct, že tomu vůbec nerozumím.
	Ta houba, co jsme našli, sice podle všech znaků vypadá jako růžovka, ale přeci jen ji raši vyhodíme, protože si nejsme úplně jistí.
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.**
P	Svět v souvislostech, komunikace v českém jazyce, matematika.
U	Slepé skvrny v poznání a metody jejich odhalování u sebe, stupně porozumění a jejich rozlišování Historické příklady omylů v lidském poznání.
	I když si myslím, že u nás existuje naprostá rovnoprávnost mezi muži a ženami, dokážu tento svůj názor přehodnotit, když mi někdo ukáže, že je rozdíl v průměrném platu žen a mužů.
	Na otázku, jak funguje mobilní telefon odpovím: „Tomu nerozumím jen trošku, ale vím, že to je tak složité, že i ti, co tomu rozumí, rozumí každý jen nějaké části."
	Po zhlédnutí dokumentu o aktuálním společenském problému (např. o využívání fosilních paliv, vlivu sociálních sítí, diskriminaci Romů apod.) popíšu, jaké informace byly pro mě nové a zda, popř. jak změnily můj názor na věc.
	I když už mě všichni berou za experta na tornáda, pořád dál zkoumám, co o nich ještě nevím.
	Znám vývoj názorů na vesmír od placaté Země až po galaxie. Chápu, proč se lidé v názorech na vesmír v minulosti mýlili a že se nejspíš mýlí pořád.
	Vím, co jsou hormony, ale přiznávám, že tomu, jak působí, vlastně pořádně nerozumím.
4.	**Počítá s tím, že jeho/její znalosti jsou omezené a nekompletní, a je připraven/a si je ověřovat a upřesňovat. Při rozhodování počítá s neúplností svých znalostí. Neuzavírá se v názorových skupinách, zajímá se o názory druhých a sleduje nové poznatky v důležitých tématech. Ví, že i věda se může mýlit a časem změnit to, co dnes tvrdí, protože i její poznání skutečnosti se vyvíjí.**
	V tématu udržitelných zdrojů dlouhodobě sleduji nové trendy a odborné články, na jejichž základě si upřesňuji svůj názor na toto téma.
	Zajímám se, co si o aktuálních společenských otázkách (např. změna klimatu, migrace, populismus apod.) myslí jiní lidé.
	Ač se do hloubky zajímám o psychologii a chci ji studovat, uvědomuji si, že nemám přehled zdaleka o všech aktuálních výzkumech lidského mozku a rád/a se nechám inspirovat zdroji, které má kamarádka.
	Na sociálních sítích sleduje i stránky zastánců tradičního školství.

	Chystám se na vysokou školu do Glasgowa a hodně se těším. Ale na druhou stranu mi je jasné, že stránky školy jsou spíš reklama a že skutečnost může být úplně jiná, než si představuji. S tím teď stejně nic neudělám, prostě tam přijedu a uvidím.
	Vím, jak se v psychologii vyvíjel pohled na čtyři Piagetovy etapy kognitivního vývoje dětí a chápu, že současný pohled je to nejlepší, co věda ví, ale s dalším poznáním se bude měnit.
5.	**Uvědomuje si, že jeho/její znalosti jsou pouhým zlomkem lidského poznání. Ví, že v mnoha oblastech poznání se nevyzná a že běžně sdílené představy o nich nemusí být správné, i když mají mnoho zastánců. Vede druhé, zejména děti, k pokornému přístupu k poznávání.**
	Když se mě ptají novináři, vyjadřuji se jen k věcem, kterým opravdu rozumím víc, než je obvyklé. Ale i tak upozorním, že jde jen o můj názor.
	Pokud mám pravicový ekonomický názor, občas čtu A2larm či jiné levicové médium, abych lépe porozuměl argumentům lidí z druhé strany názorového spektra.
	Nebojím se svým dětem říct „Nevím", když na jejich otázku neznám odpověď. Dávám najevo, že je normální nevědět všechno.

2.2 Omezuji zkreslování svého chápání reality

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 nenávist, 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.[18]

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.

2.2.1 Bráním se zkreslenému vnímání a uvažování[19]

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.[20] 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 přehlížíme 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:

- Vím, že můj mozek podléhá kognitivním zkreslením a motivovanému myšlení, které ovlivňují mé vnímání a uvažování.

[18] Digital Citizenship Curriculum: https://www.commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum
[19] Jak funguje mozek.
[20] Viz Julia Galef: Scout Mindset.

- Znám a umím vysvětlit nejčastější kognitivní zkreslení (konfirmační zkreslení, pštrosí efekt, podléhání autoritě, heuristika reprezentativnosti, haló efekt apod.).
- Znám postupy, jak rozpoznat kognitivní zkreslení a omezit jejich vliv.
- Znám 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.
- 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.).

0.	**Ví, že ne všechno, co slyší je pravda. Vnímá, že někdy změní názor proto, aby se neodlišoval/a od ostatních.**
	Přemýšlím, proč se mi teď líbí červená barva, když se mi dřív líbila víc žlutá. Možná je to proto, že kamarádi ve školce říkali, že žlutá je ošklivá.
	Když mi kamarádi říkají, že když budu jíst moc zmrzliny, dostanu žaludeční vředy, hned se přeptám maminky, zda to je pravda.
	Když v televizi v Kouzelné školce říkají, že včely vidí víc barev než lidé, počkám si na film, který k tomu za chvíli pustí, protože si to vůbec neumím představit.
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.**
P	Svět v souvislostech.
U	Slepé skvrny v poznání a metody jejich odhalování u sebe, stupně porozumění a jejich rozlišování Historické příklady omylů v lidském poznání.
	Když se dozvím, že nejrychlejší zvíře není gepard, protože sokol může letět ještě rychleji, pochopím, že jsem se mýlil/a proto, že, pod slovem zvíře jsem si představoval/a jen savce a úplně jsem zapomněl/a na ptáky.

	Těším se v létě na dovolenou k moři, jak se tam budu koupat a potápět, ale když mi maminka řekne, že může taky pršet, uvědomím si, že to je pravda, a přemýšlím, co tam budu dělat, když nebude počasí na koupání.
	Když mi průvodce řekne, abych si článek o velrybách přečetl/a ještě jednou pořádně, všimnu si, že jsem napoprvé úplně přehlédl/a informaci, že velryby vlastně vůbec nejsou ryby.
	Po prohraném zápase nejdřív nadávám na rozhodčího, že nadržoval soupeři, ale když zápas probereme s trenérem, uvědomím si, že rozhodčí nikomu nenadržoval a soupeř byl prostě v útoku lepší.
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.**
P	Svět v souvislostech.
U	Slepé skvrny v poznání a metody jejich odhalování u sebe, stupně porozumění a jejich rozlišování Historické příklady omylů v lidském poznání.
	Debata o počítačových hrách mi přišla otravná. Když se o ní bavíme druhý den s průvodcem, uvědomím si, že mi bylo nepříjemné poslouchat o škodlivosti her, protože sám/sama hodně hraju.
	Když jsme poprvé uviděl/a Moniku, byla mi hrozně nesympatická, protože byla dost podobná Míše a ta je ufňukaná a pořád si na něco stěžuje. Ale věděl/a jsem, že to může být jen první dojem, a snažil/a jsem se s Monikou víc seznámit. Brzy jsem zjistil/a, že Monika je děsně fajn,
	Většině spolužáků se nelíbí místo, kam máme jet na školu v přírodě. Spolu s průvodcem přemýšlíme o tom, kdo by změnil názor, kdyby se naopak většiněspolužáků místo líbilo.
	Vyzkoušel/a jsem si pokus s čárami[21] nebo jiný pokus na kognitivní zkreslení.
	Knížku, která se mi podle obrázku na obálce nelíbí, si nejdřív prolistuji a zkusím si z ní kousek přečíst, než řeknu, že by mě nebavila.
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.**
P	Svět v souvislostech, komunikace v českém jazyce.
U	Slepé skvrny v poznání a metody jejich odhalování u sebe, stupně porozumění a jejich rozlišování Historické příklady omylů v lidském poznání.
	Četli jsme text o zneužívání pravomoci prezidenta Zemana, ale pak nám řekli, že to je o Havlovi. Očividně jsme všichni úplně podlehli efektu rámování, protože s Havlem jsme to vnímali úplně jinak
	Když sám/sama hraju počítačové hry, přečtu si článek o škodlivosti hraní a zamyslím se nad jednotlivými argumenty, případně si je ověřím z jiných zdrojů. Přemýšlím, co si z článku pro sebe odnesu.
	„Kritérium pravdy je praxe," prý řekl Lenin. Asi by se mi to líbilo víc, kdyby to řekl třeba Churchill, ale vlastně je jedno, kdo to řekl, důležité je, zda to je rozumné.

[21] Která čára je nejdelší? 4 účastníci, kteří jsou předem smluveni s experimentátorem, řeknou, že ta druhá, ale přitom je jasně vidět, že ta čtvrtá. Spolehneš se na vlastní úsudek, nebo se raději přikloníš k tomu, co říká většina?

	I když byli všichni kamarádi byli nadšení z filmu Duna a já jsem se na něj taky těšil/a, nakonec jsem musel/a uznat, že mě to vlastně moc nebavilo, hlavně druhá půlka se podle mě hrozně vlekla.
	Babička mi pořád říká, že Romové kradou a mají všelijaké výhody. Z ověřených zdrojů si zjistím, že nemají ani koupaliště zdarma, ani nedostávají žádné speciální sociální dávky pro Romy a že naprostou většinu krádeží spáchají neromové.
4.	**Uvědomuje si, jak je jeho/její vnímání a uvažování ovlivněno jeho/jejími hodnotami a předsudky. Zkoumá, zda se jeho/její postoje k lidem a skupinám nezakládají na nějakém stereotypu. Odlišuje své přání a realitu, běžně provádí myšlenkové experimenty proti motivovanému myšlení. Při čtení si běžně kontroluje konfirmační zkreslení. Hledá informace a argumenty i mimo svou bublinu, dokáže zaujmout odstup a připustit odlišný pohled.**
	Při čtení knihy 8 smrtelných hříchů lidstva od Konrada Lorenze jsem si dělal/a výpisky souhlasím, nesouhlasím a u nesouhlasím jsem pečlivě zkoumal/a proč.
	Rozčílí mě, když mi soused řekne, že parkuju jako debil. Ale navzdory negativní emoci se dokážu zamyslet nad tím, jestli bych skutečně nemohl/a parkovat líp.
	Registroval/a jsem se na https://www.reddit.com/r/changemyview/[22], abych si nechal/a vymluvit, že černoši jsou méně nadaní na šachy.
	Všiml/a jsem si, že reaguji jinak, když mě na ulici osloví Rom, ale dávám si pozor, abych nezkresloval/a, co mi říká. Vždycky si řeknu, co kdyby byla na jeho místě třeba nějaká babička.
	Prozkoumám nějakou konspirační teorii a zkouším se vžít do situace někoho, kdo jí věří. Přemýšlím, co ho na té teorii oslovuje, a pak přemýšlím, jestli by se něco podobného nemohlo stát i mně.
	Když si na sociálních sítích přečtu o korupci v mém oblíbeném klubu FC Barcelona, nezabývám se komentáři jiných fanoušků, že to na ně ušili soupeři, ale zjistím si k tomu víc informací. I když se mi to nelíbí, uznám, že můj oblíbený klub není ve všem nejlepší.
5.	**Dokáže zhodnotit, jak jeho/její vnímání a uvažování mohou ovlivňovat jeho/její názory, přesvědčení a očekávání. Ví, k jakým kognitivním zkreslením má sklony. Dokáže změnit svá myšlenková schémata i v situacích, kdy lidé obvykle ze zvyku nebo z lenosti automaticky přizpůsobují své vnímání svému názoru. Buduje si cíleně návyky, jak se při přijímání informací vyhýbat kognitivním zkreslením. Dokáže kognitivní zkreslení i motivované myšlení vysvětlit dětem.**
	Vím, že mívám sklon podléhat prvnímu dojmu. Proto když se rozhoduji o něčem důležitém, poprosím kamaráda, aby hrál roli ďáblova advokáta a hledal na mém rozhodnutí nevýhody.
	Při čtení rozhovoru se Stanislavem Komárkem se soustředím na to, v čem se naše názory liší. Zkoumám, zda odlišnosti v našich názorech nemohou být ovlivněny tím, že máme odlišné vzdělání.
	Připravuji pro děti pokusy a cvičení, aby si vyzkoušely různé typy kognitivních zkreslení. Z vlastní zkušenosti vím, že z osobního zážitku nejlépe pochopí, jak na ně kognitivní zkreslení působí.

[22] Viz též https://en.wikipedia.org/wiki/R/changemyview

2.2.2 Odolávám manipulacím

Doba, kdy největší riziko bylo hackování počítačů, už je vlastně překonaná – v dnešní době je aktuálnější „hackování" lidí.[23] 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 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:

- Vím, na čem je založený princip reklamy, a znám strategie, jimiž se různí výrobci, prodejci a „sběrači dat" snaží ovlivňovat chování lidí v každodenním životě.
- Znám zásady ochrany soukromí na internetu a sociálních sítích a vím, jaké informace o sobě během využívání technologií poskytuji.
- Chápu, proč velké technologické firmy poskytují bezplatné služby a co jim za to poskytuji já.
- Znám 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 sítě si umím chránit své soukromí a poskytovat o sobě pouze ty informace, které chci.

[23] Vice o hackování lidí viz Harari.

- Vyhýbám se manipulativním zdrojům – umím se „odpojit“.

0.	**Rozlišuje cizí osoby od osob blízkých a zachovává vůči cizím osobám obezřetnost. Chápe, že nemusí mít vše, co se ukazuje v reklamě.**
	S cizími lidmi se raději nebavím, rozhodně si od nich nic neberu, ani jim nic nevykládám.
	Když vidím reklamu na hračku, která se mi moc líbí, dokážu se s rodiči pobavit o tom, jestli ji potřebuji, nebo ne.
	Nenechám se přemluvit k jednání, které se mi nelíbí.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
U	Znaky podezřelého a nebezpečného chování, definice a cíle reklamy, strategie odolávání reklamě, vztah obalu a kvality výrobku, význam kritického myšlení při přijímání informací.
	Když na mě začne mluvit někdo v uniformě, poznám, kdo to je (revizor, policista) a jestli mám odpovídat.
	Vím proč moji rodiče nenakupují zbytečné věci jen proto, aby za utracené peníze dostali „zdarma“ panáčky Stikeez, které už všichni moji kamarádi mají a já je chci taky.
	Chápu, že rodiče kupují raději kvalitnější jogurt v obyčejném kelímku než jogurt, který nestojí za nic, ale má superhrdinu na obalu.
	Nenechám se okolím vyhecovat k věcem, které nechci dělat.
	Když vidím v obchodě něco, co jsem viděl/a v reklamě, a už už si to chci koupit, umím si sám/sama říct: Mě nedostanou!
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.**
P	Svět v souvislostech.
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.
	Na sociálních sítích si dávám pozor, s kým se přátelím. Nepřijmu žádost o přátelství od neznámého člověka.
	Když mě někdo, koho znám jen virtuálně, pozve na osobní setkání, nereaguji. Pokud mám zájem se setkat, pozvu ho někam, kde se mnou budou i rodiče nebo někdo blízký.

	Viděl/a jsem film Sociální dilema. Vím, že „hackování lidí" je záměrné a cílené. Při diskusi se spolužáky popíšu, s kterými jevy z filmu mám osobní zkušenost, a přemýšlím, co mohu udělat pro omezení vlivu sociálních sítí na svůj život.
	Vím, jaká úskalí přináší zapnutá webkamera, a zapínám si jen, pokud je třeba.
	Popíšu, jaké emoce ve mně vyvolal reklamní spot (např. reklama na Kofolu) a jak chce ovlivnit mé rozhodování.
	Když mi přes messenger někdo neznámý napíše, že mi to na profilovce moc sluší a zda mu soukromě pošlu další své fotky, neodpovídám a vyblokuji si ho v kontaktech.
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.**
P	Svět v souvislostech, komunikace v českém jazyce.
U	Odhalování manipulativního chování, techniky čelení manipulaci, triky a techniky používané v reklamě, znaky skryté reklamy, dezinformační média, weby, zprávy a kampaně, metody minimalizace negativního působení online světa.
	Zablokuji si na sociálních sítích osoby, jejichž chování mi je nepříjemné, i když si přeji mít hodně sledujících.
	Pokud se setkám na internetu s nabídkou, která tlačí na mé okamžité rozhodnutí (např. slevová akce, která končí za 3 hodiny), nechám ji raději být.
	Dokážu se rozhodnout, kterým nabídkám na zapojení do nejrůznějších průzkumů chci věnovat svůj čas a pozornost.
	Nereaguji na výzvu k přeposlání řetězových zpráv a e-mailů.
	Když někdo říká, že mu babička poslala mailem, ověřenou zprávu jak Ukrajinci kradou v obchodech a některé obchody už jim zakázaly vstup, ověřím si tu informaci ještě z jiných zdrojů, protože vím, že přes e-maily se často šíří různé lži a dezinformace.
	Pro nákupy na internetu využívám anonymní okno a oddělený mail.
4.	**Rozpozná naprostou většinu forem manipulace, umí se účinně bránit nebo vyhledat vhodnou pomoc. Rozumí psychologickým principům působení reklamy, trikům sociálních sítí i principům, na kterých jsou založeny. Rozezná i skrytou reklamu. Pozná dezinformační média, weby, zprávy, kampaně. V online světě se snaží minimalizovat svou digitální stopu, zejména tam, kde to je potenciálně nebezpečné. Ví, že média (i ta seriózní) manipulují už tím, že pro své čtenáře a diváky vybírají, čemu se věnují.**
	Setkám-li se na internetu s šokující informací nebo titulkem, zvážím, zda mě obsah článku skutečně zajímá.
	Využívám statistické údaje k prověření informací, které ke mně přicházejí.
	Když se setkám s finanční sbírkou na podporu „dobré věci", která působí na moje city, zjistím si o ní nejprve podrobnější informace, než se rozhodnu, jestli přispěji.
	Když na internetu narazím na příležitost, jak takřka bez práce rychle zbohatnout, nenechám se vyprovokovat k ukvapené akci. Pokud mě nabídka opravdu zajímá, ověřím si, zda se nejedná o byznys založený na systému „letadlo" (pyramidový systém) nebo na investici podle Ponziho schématu.

	Vím, jak funguje Milgramův experiment.
	Zaplatím přístup na YouTube, protože mě už otravují stále dotěrnější reklamy na bezplatné verzi.
5.	**Umí se vyhýbat či bránit manipulacím, v případě potřeby vyhledá vhodnou pomoc. Zvažuje, kdy se vyplatí za služby „zadarmo“ zaplatit. Chová se tak, aby mu/jí digitální a online technologie sloužily, a ne vládly. Sleduje aktuální vývoj v oblasti manipulace prostřednictvím technologií a přizpůsobuje mu své chování.**
	Sleduji vývoj ve světě internetu, abych s ním dokázal/a držet krok a pohybovat se v něm bezpečně.
	Snažím se informovat i své (pra)rodiče, jak se chovat na sociálních sítích a jak se bránit skryté reklamě a aktuálním hrozbám, které se ve virtuálním prostředí vyskytují.
	Znám aplikace a programy, které mají chránit děti v online prostoru, a využívám ty, které jsou pro moje děti či děti ve ScioŠkole funkční.
	Sleduji, jak se vyvíjí kvalita deep fake videí, a vím, jak je rozpoznat.

2.3 Aktivně si vybírám, co si pouštím do mysli

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 nezbývá 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 pustí 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.

2.3.1 Vybírám si, co je pro mě důležité, a vyhýbám se zbytečnostem

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:

- Vím, že není možné zabývat se vším a je potřeba si vybírat.
- Znám rozhodovací strategie.
- Vím, co mě baví a zajímá a proč.
- Vím, 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.

0.	**Dokáže říct, z čeho má radost, co ho/ji baví a nebaví. Umí si vybrat z více nabídnutých možností. Někdy předem pozná, co ho/ji nezajímá.**
	Když se vrátíme z návštěvy od kamarádky, dokážu říct, které věci mě tam bavily a které ne.
	Vím, že mě baví skládat puzzle.
	V obchodě si vyberu pohádkovou knížku podle obrázku.
	Než začnu koukat na pohádku, zeptám se rodičů, o čem bude. Kdyby to bylo moc strašidelné, podívám se radši na jinou.
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.**
P	Svět v souvislostech.
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).
	Nastudoval/a jsem si celou první řadu Pókemonů, protože se chci vyznat v tom, kdo má jaké schopnosti.
	Když mě zajímají zvířata, vyberu si z nabídky projektů ty, které se týkají zvířat.
	Sám/sama si najdu si pohádku o pštrosech, protože pštrosi mě začali zajímat.
	Do kina sice chodím rád/ráda, ale na film o gorilách se sestrou nejdu, protože to mě nezajímá.
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/jí přijdou nezajímavé.**
P	Svět v souvislostech.
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).
	Ve volném čase si často čtu o džunglích, protože to je něco, co jsem si sám/sama vybral/a.

	Sleduji Kovyho kanál na YouTube, protože je to nejen zábava, ale taky se tam dozvím dost zajímavých věcí.
	Protože mě zajímají počítače, najdu si v okolí svého domova kroužek programování.
	I když projekt Ochrana lesů vede Jolana, kterou mám z průvodců nejraději, a ještě tam jde můj kamarád Petr, stejně půjdu na projekt Vznik hvězd, protože to mě zajímá víc.
	Na televizi koukám málo, a když, tak na program Zoom, tam se alespoň dozvím něco zajímavého z vědy.
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. Pozná informace a zdroje, se kterými by jen ztrácel/a čas, a cíleně se jim vyhýbá.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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).
	Když mě zajímá nějaké téma (např. genové manipulace, přírodní katastrofy, historie Trojské války), čtu si o něm knihy, časopisy, sleduji kanál na YouTube nebo blog, který se tématu věnuje.
	Mám zavedený systém zaznamenávání užitečných zdrojů k tématům, která mě zajímají, a průběžně ho aktualizuji.
	Zajímá mě natáčení filmů, proto se o tom snažím dozvědět co nejvíc (z internetu, knížek, workshopů…) a taky si sám/sama zkouším věci, které jsem se dozvěděl/a.
	Na Výměnu manželek se nedívám, protože to je o ničem.
	Nenechám se zlákat ke čtení článku jen na základě clikbaitového titulku Deset jistých cest ke štěstí.
4.	**Dokáže propojovat oblasti svého zájmu se souvisejícími tématy. Dokáže posoudit důležitost informací, aktivit či příležitostí na základě svých hodnot, životních cílů a priorit. Aktivně vyhledává příležitosti, jak se rozvíjet ve svých zájmech. Rychle rozpozná, když zdroje (texty, videa, podcasty, zprávy…) nepřinášejí nové informace. Nenechá se ovlivnit ani lákavými podněty, aby věnoval/a čas a pozornost, čemu nechce.**
	K tématu, které mě zajímá (např. genové manipulace, přírodní katastrofy, historie Trojské války), vyhledávám i odborné zdroje (např. na Google Scholar) a soustavně sleduji diskusní skupiny, které mi pomáhají prohlubovat mé znalosti.
	Vyhledávám příležitosti jako jsou kurzy, workcampy, dobrovolnické stáže, abych nabíral/a zkušenosti z oblasti, která mě zajímá.
	Když zjistím, že pro opravu veterána po dědovi potřebuju umět základy fyziky, vrhnu se do jejich studia, i když jsem se fyzice dříve vyhýbal/a, jak to šlo.
	Po začátku čtení rozhovoru s Ondřejem Štefflem přemýšlím, zda se tam mohu dozvědět něco nového, a když zjistím, že ne, rozhovor odložím, i když je celkem zábavný.

	Čtení reportáže z války na Ukrajině si nechám až na zítra odpoledne, protože teď večer bych potom špatně usínal/a.
5.	**Průběžně přemýšlí o tom, kterým informacím a činnostem má smysl se věnovat. Umí si stanovit priority. Vždy pečlivě váží, zda čas a energie, které věnuje nějakému zdroji informací (textu, knize, videu, podcastu), odpovídají jeho přínosu. V oblastech, které si vybral/a, si průběžně zjišťuje nové poznatky a souvislosti.**
	Protože se zajímám o vztah mozku a učení, sleduji soustavně dostupné zdroje a vybírám si knihy, které se k tomuto tématu vztahují.
	Na svůj seberozvoj mám omezený čas, takže z nabídky rozvojových kurzů si vyberu jen ten, který mě bude nejen bavit a rozvíjet v osobnostní rovině, ale zúročím ho i v práci.
	Během koronavirové epidemie i teď během války na Ukrajině jsem si vybral/a vždy dva nejlepší zdroje, které pravidelně sleduji. Další zdroje si k tomu přečtu nebo poslechnu jen na doporučení a i tehdy se rozhoduji, jestli mi to stojí za to.
	Z titulků, anotací textů, ze znalosti autorů a kvality zdrojů se snažím předem rozpoznat, zda čtení bude přínosem. A pokud usoudím, že ne, tak to nečtu.

2.3.2 Buduji si široký přehled, z čeho mohu vybírat

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:

- Znám hlavní obory lidské činnosti (např. výroba, vzdělávání, péče o nemocné, umělecká tvorba, obchodování, technologie, věda…).
- Znám 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.

0.	**Ví, že jsou různé druhy náplně času – hra, práce, školka, odpočinek. Má povědomí o různých povoláních.**
	Vím, co dělá kuchař, řidička tramvaje a hasič.
	Rozumím, jaký je rozdíl mezi pracovním a volným dnem, vnímám odlišnost mezi chozením do školky, na hřiště, nebo na výlet s rodiči.
1.	**Má povědomí o různých oblastech lidského poznání i o typech pracovních činností. Byl/a na několika exkurzích tam, kde lidé pracují. Zajímá se o různé hry a sporty.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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.
	Moc mne zajímalo, co opravdu dělají popeláři, našel/našla jsem si dostupné informace ve školní knihovně a přemluvil/a třídu k exkurzi na skládku odpadů.
	Kamarádka je nadšená do Ultimate Frisbee. Zní mi to divně, ale nakonec to s ní a s jejím týmem jdu párkrát vyzkoušet do parku.
	Ve škole se učím anglicky, ale vím, že kromě angličtiny existuje spousta dalších cizích jazyků, třeba němčina, slovenština, chorvatština, vietnamština…
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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).
	Prošel/prošla jsem „trailery“ z fyziky, ekologie a médií a mám představu, že mě láká víc poznávat fyziku. Ostatní mě moc nezaujalo.
	Většinou jsem si zatím vybíral/a projekty s výtvarnou činností, ale si na jaře vyberu projekt s přírodními pokusy, abych si vyzkoušel/a, o čem to je.
	U babičky jsem v televizi viděl/a dokument o pralesních žábách a napadlo mě, že vlastně skoro nic nevím o našich žábách a že bych se o nich chtěl/a dozvědět víc.

	Občas si jen tak brouzdám po internetu a proklikávám zajímavé odkazy. Dost často najdu něco úplně nového, zajímavého, naposledy třeba článek o rypoušovi lysém, to je fakt divné zvíře.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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).
	Baví mne hledat s detektorem kovů a díky tomu jsem se začal/a zajímat o archeologii. Vyhledávám si, čemu všemu se archeologie vlastně věnuje, abych zjistil/a, co mě z ní nejvíc zajímá.
	Rozhodl/a jsem se pro uměleckou střední školu, ale i tak si jako další projekt vyberu „trailer" z umělé inteligence, protože to je oblast, o které zatím ještě nic nevím.
	Po škole půjdu na gymnázium, ale zároveň se přihlásím na truhlářský kurz, protože na gymnáziu se ruční práce vůbec nedělají a já se chci víc dozvědět o práci se dřevem.
	I když jsem se už rozhodl/a, na jakou chci jít střední školu, vím, že to není volba na celý život, a stále pátrám po dalších možnostech.
	Každý měsíc si na YouTube projdu „nové trendy" a podívám se na pár videí z oblastí, které neznám.
4.	**Udržuje si rozhled a otevřenost k různým oblastem lidského poznání a konání. Vyhledává nově vzniklé obory, sleduje dění na pomezí různých oborů. Blíže se seznamuje s obory, volnočasovými aktivitami a sporty, které ho/ji lákají. Dokáže určit podstatné prvky nabízejících se možností.**
	Každé pololetí si vyberu alespoň jeden ateliér, který má téma z pro mne vzdálené oblasti, abych se obohatil/a novými informacemi. Vím, že mi to může přinést nějakou nečekanou souvislost i v mé specializaci.
	Mám na sociálních sítích v přátelích a kanálech, které sleduji, cíleně i lidi, kteří se zabývají něčím úplně jiným než já.
	Pravidelně každý týden věnuji alespoň hodinu času tomu, že na webu hledám oblast/téma o kterém nic nevím, a pak ho prozkoumám.
	Biochemie mi připadá fascinující, ale když si uvědomím, že jako biochemik bych musel/a trávit spoustu hodin v laboratoři, podám si radši přihlášku na medicínu, která mě taky láká a nabízí víc prostoru pro kontakt s lidmi.
5.	**Neustále sleduje nové možnosti, poznatky, vědní a profesní obory, a to i do větší hloubky. Ví, že kdykoliv může změnit svou profesní dráhu i kompletně změnit své koníčky. Má systém, kterým si udržuje si svůj vějíř možností svěží a barevný a stále ho doplňuje novinkami.**
	Pravidelně zkouším nové počítačové hry a díky tomu zjistím, že se mohu stát placeným trenérem ve virtuálním fitcentru.
	Na Coursea jsem se zapsal/a do kurzu o hackování a kyberbezpečnosti, protože mne zajímá, co takový hacker vlastně doopravdy dělá.

> Dvakrát za rok jedu na několikadenní kurz v něčem, co vůbec neznám, naposledy jsem byl/a na háčkování, ohňových tancích a tvůrčím psaní.

2.3.3 Zajímám se o budoucnost[24]

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,[25] 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:

- Znám hlavní výzvy, příležitosti i rizika budoucnosti.
- Znám aktuální významné trendy v různých oblastech.
- Vím, kde čerpat informace o významných trendech a scénářích budoucnosti.
- Znám 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.

[24] 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 inspriací pro tento stavební kámen je Tetlock: Superprognózy a Terry Grim: Foresight Maturity Model.

[25] Profese budoucnosti - 2030

- Umím vytvářet scénáře budoucnosti a vím, jak hodnotit, do jaké míry byly přesné.
- Umím posoudit pravděpodobnost předpovědí budoucnosti.
- Umím uplatnit postupy superprognostiků.

0.	**Orientuje se v čase v rozmezí dnů a týdnů do minulosti i budoucnosti a uvědomuje si, jak se některé věci v průběhu času opakují. Dokáže si povídat o tom, co bude.**
	Povídám si o tom, co bude zítra, pozítří (až se dvakrát vyspím), na co se těším.
	Umím si přichystat věci na druhý den.
	Pamatuji si, co jsem dostal/a loni k Vánocům, a těším se na příští Vánoce.
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 literaturou a filmy pro děti. Dokáže rozvíjet své nápady, co by mohlo být v budoucnosti jinak než dnes.**
P	Svět v souvislostech, trivium
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.
	Nakreslím obrázek na téma „Můj velký vynález“ nebo „Jak budou děti žít za sto let?“.
	Popíšu, jaké má naše rodina plány na letní prázdniny.
	Přečtu si ilustrovanou knížku Vynálezce Alva, Atlas budoucnosti apod.
	Vymyslím tři různé scénáře, jak může dopadnout výlet s naší rodinou na hory.
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.**
P	Svět v souvislostech, komunikace v českém jazyce, matematika.
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.
	Napíšu příběh nebo nakreslím komiks o způsobu života lidí na kolonizovaných planetách.
	Přečtu si několik knih nebo se podívám na několik dokumentů či pořadů o budoucnosti (knihy J. Verna, T. Pratchetta, pořad Futuroskop, TED, TEDx a jiné).
	Společně se spolužáky přemýšlíme o tom, jak se za dobu pandemie změnila naše škola, a potom vymyslíme, jak bude asi vypadat za dalších 10 let.
	Přečtu si nějaké sci-fi (např. Wells, Verne, Asimov, Orwell, Huxley) a popíšu, v čem se jeho autor strefil a v čem se mýlil.

	Vyjmenuji tři věci, na které se v budoucnosti (alespoň za 3 roky) těším, a tři věci, z kterých mám obavy.
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.[26] Rozumí informaci o pravděpodobnosti (zda je daná věc vůbec možná či velmi pravděpodobná atd.).**
P	Svět v souvislostech, komunikace v českém jazyce, matematika.
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.
	Čtu si knihy a články nebo sleduji filmy či seriály o vynálezech a možných budoucích podobách našeho světa (např. série knížek o Jirkovi od Stevena Hawkinga, Mimoprostor od Martina Sodomky) a umím o nich diskutovat.
	Připravím si prezentaci o výzvách udržitelného rozvoje pro 2. polovinu 21. století.
	Vyjmenuji tři věci, které by mohly nastat za 3, 5, 10 (50) let a umím vysvětlit, proč si myslím, že nastanou/nenastanou.
	Když přemýšlím o dalším vývoji biodiverzity zvažuji protichůdné vlivy.
	Společně se spolužáky jsme zhlédli video o genových manipulacích[27] a bavili se o tom, jak mohou genové manipulace ovlivnit životy lidí v budoucnosti.
4.	**Zná možné scénáře budoucnosti lidstva, vzdělávání, trhu práce, demokracie apod. Dokáže o nich kriticky přemýšlet a nacházet jejich slabá místa. Má přehled o nových technologiích a jejich možných společenských dopadech. Má povědomí o konkrétních výzkumnících, institucích a organizacích, které se zabývají analýzou možných scénářů a trendů vývoje. Zná způsob výpočtu pravděpodobnosti. Kriticky zhodnotí statistické informace obsahující pravděpodobnost.[28] Dokáže se na věci dívat s odstupem, z velkého nadhledu.[29]**
	Účastním se čtenářské dílny či filmového klubu s diskusemi, ve kterých jsou různými formami zpracovány scénáře budoucnosti lidstva. Mohou zahrnovat dystopické, utopické i jiné scénáře. (Příklady dystopických knih: 1984, Pán much, Hunger Games, Divergent. Příklad vhodného seriálu k diskusi: Black Mirror.)
	V eseji srovnám několik pohledů na téma „Umělá inteligence a svět práce“. Pracuji přitom s důvěryhodnými zdroji a protichůdnými argumenty, vyjádřím i vlastní názor.
	Mezi pěti videi na TED o nových objevech a směrech vyberu to, které se mi zdá nejperspektivnější, a zdůvodním proč.
	Čtu sci-fi (1984, Konec civilizace, Strugačtí, Vonnegut, aj.), koukám na filmy (Černé zrcadlo, Gattaca) a přemýšlím, co říkají o budoucnosti. Vím, v čem se jejich autoři strefili a v čem mýlili, a zkouším odhadnout proč.

[26] Tetlock: Superprognózy

[27] https://www.youtube.com/watch?v=gYFTFymi_Hw

[28] RVP G: 5.2.1 Matematika a její aplikace: Práce s daty, kombinatorika, pravděpodobnost.

[29] Někdy se používá označení „helicopter view“, nebo „the outside view“ také zmiňované v knize Superprognózy.

	Vytvořím prognózu dalšího rozvoje ScioŠkol za 10 let a pojmenuji hlavní faktory, které vnášejí nejistotu do mé předpovědi.
	Zná chybné předpovědi budoucnosti a chápe, proč byly chybné. (ještě zkonkretizovat)
5.	**Soustavně sleduje specializované zdroje k tématu budoucnosti. Včas se připravuje na dopady možných rizik a využití případných příležitostí. Systematicky vyhledává a vyhodnocuje události mimo hlavní zájem médií, které mohou naznačovat nové trendy a společenské změny. Vytváří vlastní scénáře budoucnosti a systematicky vyhodnocuje, do jaké míry byly přesné, a hledá poučení pro další předpovědi.[30] Volí a užívá vhodné statistické metody k analýze a zpracování dat.[31] Vyváženě uplatňuje různé postupy superprognostiků (pohled zvenčí x zevnitř; nedostatečná x přehnaná reakce na důkazy; jistota x zdrženlivost; vyvažování chyb jednotlivých postupů).**
	Systematicky sleduji zdroje jako Homo Deus, Bold, Exponential Organizations, Superinteligence a články ze světa startupů, např. na serveru CzechCrunch.
	Připravím pro děti/studenty projekt na téma „Budoucnost trhu práce pro 21. století".
	Jsem součástí skupin s velmi dobrým přehledem, dostatečně velkou variabilitou názorů, kritickým pohledem na oblasti mého zájmu a pravidelným sdílením novinek a nápadů. V klíčových oblastech jsem také aktivním tvůrcem obsahu, díky čemuž mám do problematiky dostatečně hluboký vhled.

[30] 8. pravidlo superprognóz: "Hledejte příčiny svých chyb, ale dávejte si pozor na zkreslení zpětného pohledu."

[31] RVP G: 5.2.1 Matematika a její aplikace: Práce s daty, kombinatorika, pravděpodobnost.

3. Rozumím sám/sama sobě

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 jedině 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 pomoct metafora jezdce na slonovi.[32] 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 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.

[32] Jonathan Haidt: Morálka lidské mysli

Tato kompetence je důležitá proto, že:

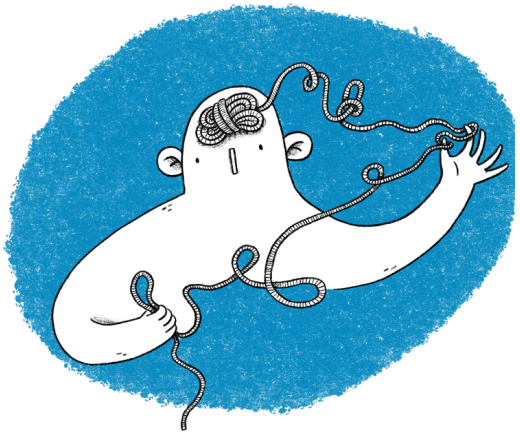
- základem svobody je vnitřní svoboda;
- moje názory, rozhodování a jednání ovlivňují i mechanismy, které nepodléhají vědomé kontrole; když jim budu rozumět, budu se na sebe moci mnohem lépe spolehnout;
- mé vnímání světa je vždy zprostředkováno mou osobností, mými zkušenostmi, představami a hodnotami; 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 zvládnu aktivně se vypořádat s výzvami budoucího světa („can-do attitude“).

3.1 Rozumím svému rozumu a svým emocím[33]

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 mysli 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 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.

[33] Lidská psychika: https://wikisofia.cz/wiki/Psychika

Postoje:

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

3.1.1 Rozumím svému rozumu

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, sestrojit 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,[34] 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-klamu 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.

[34] 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 Pro správné rozhodování je někdy důležitější vyhnout se vadným cestám než hledat ty správné

- Vím, že pokud nad sebou ztrácím kontrolu, přicházím současně také o svou svobodu.
- Vím, jak funguje mozek – znám jeho hlavní části a jejich funkce.
- Vím, co podporuje činnost mozku.[35]
- Znám principy a možné chyby fungování paměti (deklarativní, procedurální, sémantická, epizodická paměť, paměťová zkreslení[36] apod.)
- Znám kognitivní klamy a zkreslení[37] a rozumím jejich vlivu na myšlení a rozhodování.
- Vím, jak může myšlení a rozhodování člověka ovlivňovat prostředí, nálada, únava, úroveň znalostí a dosavadních životních zkušeností, věk, hormony, vrozená genetická výbava[38] atd.

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

- Umím používat postupy, kterými se lze bránit kognitivním zkreslením.[39]
- 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.

---

[35] Viz John Medina: Pravidla mozku.

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

[37] Kognitivní, paměťová a rozhodovací zkreslení: https://wikisofia.cz/wiki/P%C5%99ehled_kognitivn%C3%ADch_zkreslen%C3%AD

[38] 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.

[39] 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

0.	**Ví, že má v hlavě mozek. Jeho/její myšlení ještě není logické, je vázané hlavně na to, co sám/sama vidí, bez schopnosti kritického náhledu na situaci nebo reflexe vlastního myšlení. Emoce vládnou rozumu.**
	Vím, že když se snažím vyluštit nějakou hádanku, používám přitom mozek.
	I když mi maminka říká, že vztekání nikam nevede, nemůžu si pomoct a stejně se vztekám, když se mi nedaří postavit z lega dům, jaký chci.
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".**
P	Svět v souvislostech.
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.
	Abych se dobře vyznal/a v haldě lega, které mám, vymyslím několik kategorií, podle kterých ho budu třídit a uklízet.
	Když vidím na zemi rozházené karty s nápisy, vymyslím alespoň tři různé způsoby, jak by se daly seřadit (třeba podle barvy, čísel, abecedy).
	Naučím se na recitační soutěž básničku na celou stránku, protože si chci potrénovat paměť.
	Mám chuť rozházet kostky lega po celém pokoji, protože se mi nedaří stavba, ale neudělám to, protože si uvědomím, že by to k ničemu nepomohlo a ještě bych pak musel/a všechno uklízet.
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.**
P	Svět v souvislostech.
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).
	Vím, že když mám špatnou náladu, jde mi počítání matematických příkladů mnohem hůř než obvykle.
	Když se chystám učit se slovíčka z angličtiny, pořádně si v pokoji vyvětrám, protože kyslík podporuje činnost mozku.
	Vím, že amygdala řídí moje emoce a že hipokampus souvisí s pamětí.
	Z nabízených projektů se mi sice na první pohled nejvíc líbí lety na Mars, ale před rozhodnutím si to ještě do zítra rozmyslím.
	Vnímám, že Anička si snadno všechno zapamatuje, ale já ne. Taky vnímám, že Jirka má skvělé nápady, ale někdy se rozhoduje dost zbrkle.
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.**

P	Svět v souvislostech, komunikace v českém jazyce, matematika.
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).
	Když Jirka začne suverénně tvrdit, že jeho plán na školní výlet je ze všech nejlepší, poznám, že to je asi Ikea efekt.
	Vím, že mou silnou stránkou je paměť na události, kdy si umím vybavit i nejrůznější detaily a časové údaje, ale že mám špatnou paměť na slovíčka.
	Sám na sobě jsem si vyzkoušel/a, jak funguje zarámování, když jsem si uvědomil/a, že stejný článek v časopise vnímám jinak, když mi ho doporučí průvodce a když babička.
	Trénuji mozek různými rébusy a hádankami, protože vím, že tím podporuji jeho schopnosti.
4.	**Ví dost o mozku, jeho struktuře, funkcích, propojeních a neurotransmiterech. Zná různé typy inteligence. Ví, jaké prostředí podporuje jeho/její vlastní koncentraci a myšlení. Zná a rozpozná u druhých i složitější kognitivní zkreslení, někdy si jich všimne i u sebe.**
	Často se mi zdají velmi živé sny, ale nenechám se tím znepokojit, protože vím, že je to jen moje fantazie či důsledek nějakých nedávných událostí.
	Popovídáme se spolužačkou, která má synestézii, o tom, co to je.
	Poznám, že když mojí babičce roste na zahrádce všechno pod rukama, tak asi má rozvinutou naturální inteligenci podle Gardnera.
	Když se seznamuji s novým člověkem, vždycky si hlídám, abych nepodlehl/a haló efektu ani heuristice reprezentativnosti
	Vím, že cestování autem je mnohem rizikovější než letadlem, a tak se v letadle ani trochu nebojím. Když někam bezpečně dojedeme autem, vím, že to není samozřejmost, a poděkuji řidiči.
	Chápu rozdíl mezi procedurální a deklarativní pamětí, tuším, do které si v danou chvíli něco ukládám, ale taky vím, že jejich vztah je stále ještě nejasný i vědcům.
5.	**Sleduje nové poznatky v kognitivních vědách. Aktivně využívá kapacitu své paměti. Svá důležitá rozhodnutí pečlivě vyhodnocuje. Aktivně vytváří prostředí, které podporuje jeho/její vlastní myšlení a koncentraci. Využívá silné stránky svého myšlení a ví, jak je ještě více rozvinout, dbá na posilování těch (zatím) slabších. Vyzná se kognitivních zkresleních. Ví, kdy jim podléhá, kdy to vadí a kdy nevadí, a umí používat postupy, kterými se jim lze vyhnout.[40]**
	Záměrně se snažím si zapamatovat, co chci koupit, i když mám pro jistotu s sebou seznam. Ale na ten se dívám až těsně před pokladnou.
	Abych aktivně udržel/a svou mentální kondici až do vysokého věku, hraji vědomostní hry s vnoučaty.
	Přečtu si Myšlení rychlé a pomalé od Daniela Kahnemana nebo Chystáte se udělat strašlivou chybu! od Oliviera Sibonyho.

[40] 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

> Když se rozhoduji, jestli si mám nechat operovat vyhřezlou ploténku a případně kde, nečtu si k tomu zkušenosti pacientů, ale najdu si odborné publikace a ověřené statistické údaje, aby moje rozhodování neovlivnila heuristika dostupnosti.

3.1.2 Vyznám se ve svých emocích

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,[41] 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.[42] Když se v nich naučíš orientovat u sebe, snáze pochopíš, co mohou prožívat druzí, a pomůže ti to lépe porozumět 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.

[41] Mapa emocí: https://mindtrix.cz/emocni-mapa/

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

- Rozumím mechanismům frustrace a umím s nimi pracovat (např. vím, že frustraci vyvolává nenaplněné očekávání).
- Znám techniky (např. emoční mapu, dechové techniky), pomocí kterých lze pracovat s emocemi a regulovat jejich intenzitu.[43]
- Znám příklady vzorců chování při prožívání emocí.
- Vím, co je sebeřízení a sebekontrola.

Sebeznalosti:

- Vím, k čemu jsem v emoční oblasti už psychicky dozrál/a, a mám představu o dalším zrání.
- Vím, jak emoce ovlivňují mé prožívání a rozhodování.
- Znám svou emoční mapu – co mi různé emoce spouští, jaké myšlenky se mi přitom honí hlavou, kde v těle emoci cítím, jak se obykle chovám.
- Znám 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.[44] [45]
- Dokážu rozpoznat emoce u druhých.

0.	**Vnímá základní souvislosti mezi vnějšími jevy a vnitřními prožitky. Na vyzvání dokáže popsat své pocity v dané situaci. Vnímá, že mívá různé nálady, a dokáže je pojmenovat u sebe i u druhých. Má základy empatie – dokáže si uvědomovat myšlenky, přání, pocity a záměry druhých osob. Někdy dokáže s pomocí potlačit nežádoucí projevy emocí.**
	Když se na prázdninách u babičky po telefonátu s maminkou rozbrečím, přiznám babičce, že je mi smutno a stýská se mi.
	Poznám na tatínkovi, kdy se zlobí naoko a kdy doopravdy.

[43] Další příklady technik zde: https://www.kariernicentrum.cz/nejlepsi-zpusoby-jak-zvladat-emoce/
[44] Jak zvládnout emoce, které přicházejí od druhých, TED 2020.
[45] Jak předcházet emočním problémům Scientific American

	Řeknu, v jaké situaci cítím radost – třeba, že cítím radost, když přijde táta večer domů z práce.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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.
	Vím, že největší radost na Vánoce by mi udělalo štěně.
	Vím, že hněv se projevuje třeba třeba křičením, boucháním, nebo třískáním dveřmi.
	Vím, že jsem smutný/smutná, protože se mi nepodařila prezentace projektu.
	Když se mi ve škole něco nepodaří, vím, že mi pomáhá si o tom promluvit s průvodcem. Ale někdy to nepomůže a rozpláču se.
	Rozumím tomu, proč se moje pětiletá sestra stydí objednat si sama na dovolené v Itálii zmrzlinu, protože mluvit s cizími lidmi jinou řečí pro mě taky není snadné, a to jsem o dost starší.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
U	Časový průběh emocí (začátek, průběh, konec), vztah emocí, prožívání, rozhodování a paměti, mechanismus frustrace a role očekávání, základní techniky samostatného zvládání nežádoucích projevů emocí, vliv emocí na mé vlastní prožívání a rozhodování, moje spouštěče emocí.
	Vím, že když mě Jirka naštve, někdy řeknu věci, které bych normálně neřekl/a.
	Uvědomuji si, že když jsem rozčilený/á, nedokážu si v restauraci vybrat jídlo z jídelního lístku.
	Když mě naštve Tondova poznámka, napočítám do deseti, a teprve pak se rozhoduji, jak zareaguji.
	Když jsem hodně otrávený/á, že Petra nepřišla na domluvenou schůzku, uvědomím si, že to je prostě tím, že jsem s tím počítal/a a těšil/a se na to.
	Dnes jsem zase měl/a chvilku strach z té nové hry, ale už vím, že to za chvíli přejde.
	Když jsem nechtěl/a jet na výlet s kamarády, vím, že to bylo proto, že jsem zrovna měl/a vztek, protože jsem ztratil/a klíče od bytu.
	Tu lávku si z minulého roku dobře pamatuju. Vím, že to je nejspíš proto, jaký jsem měl/a nahoře strach.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.

U	Kroky pro zvládání 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).
	Vím, že když se ráno při odchodu do školy pohádám s bratrem, napíšu test hůře než obvykle, proto se dnes před důležitým testem bráchovi radši vyhnu a jdu do školy sám/sama.
	Když jsem naštvaný/á, požádám průvodce o dovolení být chvíli sám/sama mimo třídu.
	Když je mi smutno, sejdu se s kamarádkou a popláču si u ní.
	Předtím než něco naštvaně odseknu, třikrát se zhluboka nadechnu.
	Vím, že už se nerozčiluji tolik, jako když jsem byl/a menší.
	Když je Ida protivná, že jsem o víkendu jela s rodiči pryč, bavím se s ní o tom a pochopím, že to je kvůli tomu, že se mnou chtěla jít do kina a neřekla mi o tom.
4.	**Zná své emoční vzorce chování, umí vyhodnotit, které z nich jsou nevhodné, a měnit je. Vědomě předchází situacím, ve kterých nedokáže mít své emoce pod kontrolou. Využívá různé techniky pro žádoucí zpracování emocí nebo nálad. Učí se z pozorování emocí ostatních.**
	Vím, že hněv mi uleví, když se mi něco nedaří. Proto se mu nebráním, ale snažím se vyhýbat ostatním, když mnou cloumá.
	Snažím se nediskutovat s mámou o svém oblečení, protože vím, že to vždycky skončí hádkou, která mi je nepříjemná a jí taky.
	Když mě brácha doma vytočí, jdu si raději zaběhat, než abych se s ním hádal/a dál. Běh mi pomáhá uklidnit se, podívat se na příčinu hádky s odstupem a po návratu vyřešit naše nedorozumění s klidnou hlavou.
	Všímám si, jak to Jirka „okecává“, když se mu nedaří v Krycích jménech, a přemýšlím, co za tím vězí a proč má potřebu o tom tolik mluvit.
5.	**Zná a zvládá vlastní emoce. Zná své emoční vzorce chování vůči ostatním, a pokud je třeba, nedává je najevo. Umí rozpoznat emoce druhých, umí se z nich sám/sama poučit a také umí druhým poskytnout vhodnou podporu. Dokáže oddělit vlastní prožívání od nálady ve skupině (společnosti).**
	Když můj šestiletý syn po pádu z kola spadne a pláče, neříkám mu, že kluci přece nepláčou, ale obejmu ho, ujistím a podpořím v dalším ježdění na kole.
	Když mám důležité jednání, zajistím si, aby mne během přípravy i během daného dne ovlivnilo co nejméně rušivých emocí. Např. odložím telefonát s tchýní nebo zvolím raději cestu metrem, než abych měl/a stres s parkováním v centru Prahy.
	Když se děti nemohou dohodnout na složení týmů pro nadcházející expedici, vymyslím taková pravidla rozdělení, aby se každý ve svém týmu cítil bezpečně a měl tam svou specifickou roli. Předcházím tak kumulaci negativních emocí ve skupině.
	I když většina mých kolegů byla z online výuky během pandemie otrávená a vyčerpaná a k online se nechce vracet, uvědomuji si, že mě objevování online výukových příležitostí bavilo. Nebojím se to před kolegy přiznat a často využívám některé nástroje i v současnosti, protože mi vyhovují a i děti na ně hezky reagují.

> Během konzultace s terapeutkou dojdu ke zjištění, že emoce navenek projevuji až příliš a může to být pro ostatní obtěžující. Pod vedením terapeutky se pak učím emoce projevovat tak, aby to druhým nebylo na obtíž.

3.2 Aktivně pracuji se svou myslí



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 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 pomoct.

Prvním krokem je uvědomit si, jak se v různých situacích chováme a jak moc nás přitom 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.

3.2.1 Pozoruji a poznávám sama sebe

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.[46] 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).[47] 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.[48]

Znalosti:

- Znám techniky pro pozorování a poznávání sebe sama (např. vnitřní pozorovatel, vnímání tělesných pocitů, pozorování myšlenek, emocí, mindfulness neboli vnímání přítomného okamžiku[49]).
- Znám překážky, které brání pozorování a poznávání sebe sama (spěch, stres, silné afekty, nesoustředěnost), a vím, že vedou k reflexivnímu rozhodování.[50]
- Znám techniky pro poznávání svých potřeb a očekávání.

Sebeznalosti:

[46] John H. Flavell mluví o metakognitivních zážitcích či metakognitivních zkušenostech
[47] Článek o tom, jak přemýšlení o učení zvyšuje jeho efektivitu
[48] O nemožnosti úplného sebepoznání
[49] https://zijuspesne.cz/mindfulness-jak-zit-pritomnym-okamzikem-a-stastneji/
[50] Viz Daniel Kahneman: Myšlení rychlé a pomalé.

- Znám své silné a slabé stránky, talenty a limity.
- Znám 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.).
- 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.

0.	**Vnímá, že některé věci se mu/jí daří lépe a jiné hůře, umí vyjmenovat příklady. Rozumí dobře slovům pamatuji si, zapomněl/a jsem, myslím, vím. Umí říct, na co myslel/a před chvílí.**
	Baví mě strouhat sýr, ale vím, že mi to hrozně dlouho trvá.
	Budu mít brzy narozeninovou oslavu, a uvědomuji si, že se na ni pořád myslím a nesoustředím se to, co mi říká Věrka.
	Vím, že jsem věděl/a, jak se jmenuje ta blonďatá holka z vedlejší třídy ve školce, ale zapomněl/a jsem to.
	Zapomněl/a pozdravit kamarádku proto, že jsem v té chvíli myslel/a na nemocnou babičku.
	Vím, že když chci, dokážu si něco zapamatovat, třeba adresu, na které bydlím.
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.**
P	Svět v souvislostech.
U	Základní techniky pro pozorování a poznávání sebe sama (např. vnitřní pozorovatel, vnímání tělesných pocitů), vnější a vnitřní faktory ovlivňující chování.
	Když se mi včera nechtělo jít s kluky ven, uvědomuji si, že to bylo proto, že chtěli hrát fotbal, a ten mi moc nejde.
	Vím, že když budu na ostatní protivný, tak nakonec budu mít sám/sama špatnou náladu.

	Když se učím básničku zpaměti, poznám přesně, kdy už ji umím.
	Umím samostatně vyplnit sebehodnoticí formulář k tripartitě a dokážu mluvit o věcech, které se týkají mého chování a učení se ve škole.
	Když mi průvodce vysvětluje, jak mám řešit příklad, poznám, když mu přestanu rozumět.
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.**
P	Svět v souvislostech.
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 mých dispozic, překážky bránící pozorování a poznávání sebe sama (spěch, stres, silné afekty, nesoustředěnost), mé silné a slabé stránky při vykonávání konkrétních činností.
	Na ranním kruhu mluvím o svém předchozím dni.
	Zjistil/a jsem, kde dělám nejčastěji chyby při pletení náramků přátelství, a už si ta složitá místa hlídám.
	S pomocí návodných otázek písemně zpracuji své pokroky v učení v posledních dvou měsících.
	Když se připravuji na zítřejší prezentaci ve škole, poznám, kdy už jsem dobře připraven/a.
	V rozhovoru s průvodcem zhodnotím, jak jsem na tom ve druhé ScioKompetenci (Vybírám si, co si pustím do mysli). S pomocí průvodce si vyberu nějakou oblast, ve které mám rezervy, a navrhnu činnosti, které povedou k mému zlepšení.
	Přemýšlím, proč mi vypracování podvojného deníku z četby trvalo dvakrát tak dlouho, než jsem si myslel/a. Uvědomím si, že to asi bylo tím, jak jsem během práce neustále odbíhal/a k mobilu, kam mi chodily zprávy od spolužáků.
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. Pozná, 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.[51]**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova, anglický jazyk, komunikace v českém jazyce, matematika.
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.
	Během četby náročného textu pořád hlídám, zda všemu rozumím.
	Samostatně zhodnotím, jak jsem na tom ve čtvrté ScioKompetenci (Odolnost), vyberu si nějakou oblast, ve které mám rezervy, a navrhnu činnosti, které povedou k mému zlepšení.
	Uvědomuji si, že vykopat jámu na zasazení stromu fyzicky zvládnu, ale mohu mít problém u toho vydržet až do konce, a proto poprosím tátu, aby mi s tím šel pomoct.

[51] I v anglickém a dalším cizím jazyce.

	Po jeden měsíc si každý večer před spaním snažím najít chvíli na přemýšlení o tom, jaký byl uplynulý den.
	Když dohraju Krycí jména jako kapitán, zamyslím se, proč jsem dvakrát dal/a takovou špatnou nápovědu. Možná to bylo proto, že jsem se soustředil/a hlavně na kartičky našeho týmu a mnohem míň na kartičky soupeřů.
4.	**Zná různé způsoby reflexe a sebereflexe a dokáže je použít. Zkouší různé studijní, pracovní i volnočasové činnosti, pouští se do různých akcí a sleduje přitom své pocity, myšlenky, následně vyhodnocuje přínosy i problémy. Umí sledovat (monitorovat) průběh své činnosti. Průběžně vyhodnocuje, co je na jeho/jejím prožívání nefunkční, a mění to. Umí hlídat, zda nepodléhá kognitivním zkreslením.**
	Píšu si deník a s týdenním odstupem si ho čtu. Sleduju, co zapomněl/a a zda se něco změnilo.
	Po únikové hře přemýšlím, proč se mi nepodařilo najít řešení některých rébusů, a hledám cesty, jak budu příště uvažovat lépe.
	Během dne pochválím pokladní v obchodě účes a bezdomovci dám drobné a sleduji přitom své pocity.
	Na večírku vůbec nepiju a sleduji, jaký mám z toho pocit a jaké to má výhody a nevýhody.
	Vždy když dohraju partii kubánského domina, rekonstruuji, jak jsem během hry přemýšlel/a nad tím, jaké mají soupeři kameny a případně proč jsem se spletl/a.
	Zpětně si vybavím, jak jsem pochopil/a tři principy evoluce (přirozený výběr, dědičnost, variace) a co mi k pochopení pomohlo.
	Popíšu, proč jsem se pohádal/a s bráchou, kde jsem udělal/a chybu, a nepodlehnu přitom post hoc racionalizaci.
5.	**Využívá reflexi a sebereflexi ke svému rozvoji. Ví, že aktuální stav není trvalý a že každý člověk se v čase neustále vyvíjí a mění. Uvědomuje si, že pořád může na sobě něco objevovat a zkoumat. Vytvořil/a si návyky, jak systematicky reflektovat, zda nepodléhá kognitivním zkreslením nebo post hoc racionalizaci.**
	Čtu si deník, který jsem si psal/a, když mi bylo 17, rekonstruuji své tehdejší představy o vztazích s druhým pohlavím, a zkoumám, co všechno vedlo k tomu, že jsem je změnil/a.
	Pravidelně v neděli večer mám vyhrazenou hodinku na sebereflexi.
	Před časem jsem uvažoval/a o tom, že se přestěhuji na Bali. Teď s odstupem přemýšlím, co mě k tomu vedlo, a vidím chyby ve svém uvažování a při hodnocení přínosů a rizik.
	Opravdu se mi nechce vézt kamarádovi slíbenou knihu v tom marastu a dobře vím, že bych si snadno zdůvodnil/a, proč tam nejet, vždyť on ji ani nutně nepotřebuje. Ale dobře vím, že by to byla jen racionalizace, že se mi prostě nechce.
	Aktivně vyhledávám a zkouším nové techniky sebepoznávání a sebereflexe.

3.2.2 Vytvářím si žádoucí návyky, odolávám pokušením

Všechno, co děláš, nemusí být nutně užitečné a není potřeba se pořád jen učit nebo pracovat.[52] 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.[53]

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 nejúčinnější 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:

- Vím, jak mozek reaguje na lákavé podněty a návykové látky, jak fungují některé neurotransmitery a hormony (dopamin, endorfin, serotonin apod.).[54]
- Chápu princip neuroplasticity.
- Vím, co stojí za prokrastinací a jak jí mohu předcházet, případně jak se mohu vymanit z jejích spárů.[55]
- Vím, jakými triky ovládají mozek sociální sítě a počítačové hry (viz též 2.2.2).
- Znám varovné signály závislostí (alkoholismus, závislost na drogách, na sociálních sítích, počítačových hrách, workoholismus).

---

[52] Přespříliš práce se může stát závislostí známou jako workoholismus. Člověk tak někdy k práci utíká před starostmi nebo nejistotou v jiných oblastech.

[53] Jak funguje mozek – dobré i pro ScK 1

[54] 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)

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

- Znám základní informace o druzích drog, jejich účincích a vzniku závislosti, včetně širších společenských souvislostí.[56]
- Znám 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:

- Rozvíjím 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.[57]
- Umím používat metody, které pomáhají vystoupit z bludného kruhu prokrastinace.[58]
- Ovládám strategie, jak se vyhýbat drogám a jiným závislostem.[59]

0.	**Dokáže se věnovat zvolené činnosti. Když je z činnosti vytržen/a nějakým lákadlem, pokračuje v původní činnosti nebo se k ní během chvíle vrátí a dokončí ji.**
	Složím puzzle až do posledního dílku a pak si dám za odměnu něco na zub.
	Patnáct minut vydržím u hry nebo činnosti, kterou si vyberu z nabízených možností.
	Když mě při kreslení vyruší reklama v televizi, podívám se krátce na reklamu a pak se vrátím ke svému obrázku.
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.**
P	Svět v souvislostech.
U	Návykové látky a činnosti a jejich nebezpečí, metody překonávání nechuti, základy seberegulace v přístupu k určitým činnostem.
	Když v hodině nestíhám dokončit všechny úkoly, které mám odevzdat, řeknu to průvodci a spolu vymyslíme, co by se s tím dalo dělat.
	Když se mi ve škole nedaří soustředit na zvolenou práci a nechávám se rozptylovat okolními podněty (mobilem, spolužáky atd.), domluvím se s průvodcem, že se půjdu učit na jiné místo, kde se budu moct lépe soustředit.

[56] 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 závislostí.

[57] Atomic Habits, James Clear, https://www.knihydobrovsky.cz/kniha/atomove-navyky-231434103

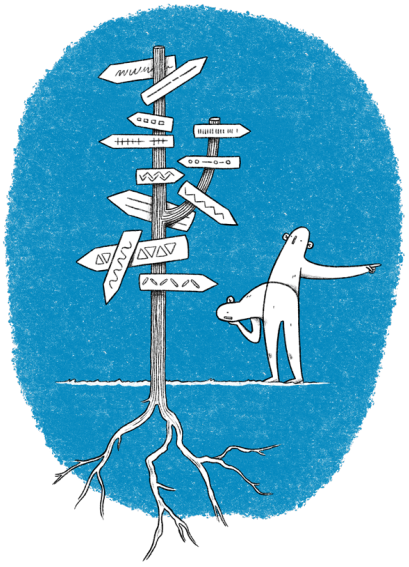
[58] Konkrétně například: 6 Steps to Stop Procrastinating NOW (Thomas Frank, YouTube)

[59] Roviny působení primární prevence, viz https://www.ped.muni.cz/wsedu/mu.old/drogy/bm/prim.htm

	Vím, že si během dopoledne potřebuju udělat čas na svačinu a taky se napít, a že když to podcením, tak bych pak klidně snědl/a pytlík bonbónů na posezení.
	Včera jsem hrál/a celý večer na mobilu a teď vlastně nevím proč. Vím, že potřebuji chodit včas spát, a tak se poradím se svým mentorem, co mám dělat, abych příště včas přestal/a.
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 žádoucí návyky a aby ho/ji okolní podněty nevyrušovaly od práce. Učí se používat postupy, které pomáhají odbourávat nežádoucí návyky.**
P	Svět v souvislostech.
U	Metody čelení návykovým látkám a činnostem, podmínky vytváření žádoucích návyků, základní postupy pro odbourávání nežádoucích návyků, prokrastinace,.
	Dodržuji plán práce, který jsem si na týden naplánoval/a s průvodcem. Například v čase, kdy se mám věnovat pracovnímu listu z angličtiny, si ho opravdu vezmu a začnu vyplňovat.
	Když mě při práci vyrušuje chat spolužáků, schovám mobil do tašky nebo si na něm nastavím režim letadlo, dokud nedodělám, co mám.
	Uvědomuji si, že i když hraní počítačových her může zlepšovat moje strategické myšlení, angličtinu a vztahy se spolužáky, není dobré hrát tajně v noci, protože pak se mi ráno nechce vstávat do školy a jsem unavený/á.
	Znám metodu Pomodoro.
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“. Pozná, 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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
U	Reakce mozku na lákavé 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),
	Odevzdám prezentaci v plánovaném termínu, a to i tehdy, když ji dělám doma na počítači, na kterém mám přístup ke všem oblíbeným zdrojům virtuální zábavy.
	Když přijmu měsíční výzvu k běhání, přemluvím se každé ráno a vyběhnu za každého počasí. Když už běžím, tak si uvědomuju, jak mi běh dělá dobře.
	Když mám v podvečer zkoušku ze hry na kytaru v ZUŠce, přijdu ze školy domů včas, i když mě spolužáci lákají, abych s nimi šel/šla ještě na chvíli do města.
	Před tvorbou prezentace do školy se napiju a najím, abych se pak mohl/a lépe soustředit na práci.
	Celý víkend jsem sjížděl/a Hru o trůny, takhle to ale nemůžu dělat. Poradím se s rodiči, co s tím.
4.	**Dokáže hospodařit s vlastním časem a dlouhodobě se věnovat činnostem, pro které se rozhodne. Zná rizika, kterým může podlehnout, a aktivně se jim brání a vyhýbá. Pozná, kdy některému riziku podléhá víc, než dokáže zvládnout, a umí vyhledat pomoc.**
	Pro přípravu na přijímací zkoušky na vysokou školu si vyhradím jedno odpoledne v týdnu, abych si udržel/a pravidelnost. A bez ohledu na všechno to dodržím.

	Každé ráno se otužuji studenou sprchou a vynechám to jen výjimečně (třeba při nemoci). Vím, že mi pomáhá, když se jdu otužovat hned poté, co si ráno vyčistím zuby.
	Když se mi několik dnů po sobě nedaří chodit včas spát, protože nedokážu skončit s hraním počítačové hry, řeknu o tom psychologovi ve škole a poradím se, co s tím.
	Nepůjdu s kamarády do hospody, ale raději do kavárny, protože držím „suchej únor" a vím, že bych se v hospodě nechal/a jednoduše přemluvit k pití alkoholu.
5.	**Využívá svůj čas v souladu s vlastními představami. Buduje si cíleně žádoucí návyky a nahrazuje jimi návyky, které nechce mít. Ví, k jakým závislostem má sklony, a ovládá funkční strategie, jak se jim bránit. Ví, kdy je nutné vyhledat odbornou pomoc, a v případě potřeby ji vyhledá. Dokáže základní mechanismy vzniku závislostí vysvětlit dětem.**
	I když si na dovolenou vezmu pracovní notebook, abych mohl/a vyřídit neodkladnou pracovní záležitost, nesedím u toho víc než je nezbytně nutné, protože jsem přece na dovolené.
	Umím si zapnout Facebook jenom na 10 minut, když si chci dát pauzu, a pak se zase vrátit k rozdělané práci.
	Kupuji si semínka a sušené ovoce, abych si je mohl/a dát, když večer dostanu chuť na sladké.
	Když si myslím, že můj syn sedí večer moc dlouho u počítačových her, nezakazuji mu to, ale vysvětluji mu, v čem mohou být počítačové hry přínosné a v čem jsou jejich rizika.

3.3 Vím, odkud přicházím a kam směřuji



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.[60] Něco z ní je ovšem dobře patrné hned – třeba jazyk, kterým mluvíme, jídla, která vaříme v naší zemi, tradice, které

[60] 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. Hariariho. 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.

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 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.

3.3.1 Znám svoje kořeny

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 sdílejí 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.[61] A neříkal/a bys „nevídáno" jako tvůj tatínek, ale třeba „a sakra" jako tvůj kamarád. Kultury si většinou nejsme vědomi, dokud se nesetkáme s

[61] 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.

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.[62] Porozumění tomu, odkud pocházíš, jak tě ovlivnila tvá rodina a 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.
- Vím, co je v naší společnosti určeno kulturně a co je obecně lidské.
- Vím, co mělo vliv na formování a vývoj kultury, ve které žiji.
- Vím, co všechno kultura ovlivňuje a jak se kulturní rozdíly projevují ve vnímání a uvažování lidí.[63]
- Vím, 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 vím, 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 vštípené mojí rodinou od těch v jiných rodinách.
- Umím rozpoznat cizí stereotypy a předsudky.

[62] O vlivu genů na život člověka rozhovor a celá kniha

[63] Mezikulturní psychologie, Eric B. Shiraev, David A. Levy

0.	**Vnímá sebe jako jedince, který odněkud pochází a někam patří (např. rodina, skupina ve školce, město, kde žije). Ví, že jinde ve světě mohou lidé žít úplně jinak.**
	Vyjmenuji alespoň deset členů své rodiny.
	Nechal/a jsem si přečíst dvě cizokrajné pohádky.
	Navštívil/a jsem dvě pamětihodnosti v našem městě.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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.
	Popíšu, jak se v naší rodině slaví Velikonoce. Zároveň vím, že velikonoční zvyky nejsou všude stejné. Třeba že v jiných zemích se nechodí s pomlázkou.
	Zjistím, co to byly svátky slunovratu a jakou mají souvislost dnešními Vánocemi.
	Na dovolené v Egyptě jsem pochopil/a, že oblečení, které zahaluje celé tělo, může být i praktické, protože se člověk nespálí.
	Ochutnám nějaké jídlo z jiné země (třeba ve vietnamském bistru nebo na zahraniční dovolené) a přemýšlím, proč to není české jídlo.
	Vím, že černošská máma se taky bojí, když je její dítě nemocné.
2.	**Všímá 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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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.
	Sepíšu životní příběh svojí babičky, udělám s ní rozhovor, nakreslím komiks, sestavím rodokmen.
	Přečtu si knihu Děti jako já, a přemýšlím, jak bych asi žil/a jinde.
	Vím, kdo byl Karel IV. a co se stalo 28. 10. 1918.
	Vím, že kdybych pocházel/a z Afgánistánu, možná by mi bylo divné, že do školy chodí kluci a holky dohromady.
	Znám Maslowovu pyramidu potřeb a vím, že tyto potřeby jsou společné všem lidem bez ohledu na to, v jaké kultuře žijí.
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.**

P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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.
	Účastním se výměny s žáky v jiné zemi a popíšu rozdíly, které mě tam zaujaly.
	Vím, co byla Mnichovská zrada a jak ovlivnila myšlení lidí v Československu.
	Než vstoupím do mešity, zjistím si, jak se tam chovat, abych neporušoval/a jejich pravidla. Chápu, že mešita je pro muslimy posvátné místo a nemůžu si tam dělat, co chci.
	Navštívím městské muzeum a seznámím se s historií svého města.
	Na konkrétních příkladech popíšu, jak křesťanství ovlivnilo naši kulturu (např. právo, majetek, rodina, studium).
	Uvedu příklady, jak moje chování ovlivnila moje rodina – třeba že mám z domova to, jak často automaticky říkám „to nemyslíš vážně“.
	Když mi spolužačka říká, že „nikdo z Romů v našem městě nepracuje“, uvědomuji si, že se jedná o předsudek a že u ní pravděpodobně byl formován její rodinou a kulturou, ve které žije.
4.	**Ví, že je formován/a kulturou a rodinou, v níž žije. Ve svém myšlení a jednání rozeznává typické vzorce kultury a rodiny, s nichž pochází, a totéž dokáže rozpoznat také u lidí z jiných kultur a rodin. Zná židovsko-křesťanské kořeny naší kultury. Respektuje a dokáže ocenit odlišnosti jiných kultur a rodin. Chápe vliv globalizace na kulturu, ve které žije, i na sebe.**
	Chápu, že na workcampu v Anglii se nemůžu s lidmi bavit o Krylovi nebo Máchovi, ale mohl/a bych zkusit Kunderu nebo Hrabala.
	Četl/a jsem alespoň část Bible, třeba knihu Genesis a Lukášovo evangelium.
	Baví mě africké umění, protože je úplně jiné než evropské.
	Líbí se mi irská hudba, ale chápu, že to, co poslouchám, není úplně autentické, ale už trochu upravené tak, aby se to líbilo lidem na celém světě.
	Vím, že můj strach z chyby pramení z toho, jak mě máma v dětství pořád opravovala. Chápu, že můj strach je naučený a že se dá překonat.
5.	**Chápe, že mnoho základních životních názorů formuje prostředí, zkušenosti a kultura, a ne vlastní vědomé rozhodnutí. U sebe i u ostatních respektuje rysy přejaté z vlastní kultury, nesnaží se je potlačovat, ale kultivuje je a využívá. Rozvíjí svou otevřenost vůči jiným kulturám a vede k tomu i druhé.**
	Nechám jsem si vypracovat rodokmen své rodiny a přemýšlím o tom, jak můj život ovlivnili moji předkové.
	Jako průvodce ve ScioŠkole nabízím dětem projekty zaměřené na poznávání jiných kultur.
	Četl/a jsem Švejka, Proces a Buď světlo.
	Přečtu si dějiny Rakouska a uvědomím si si, že na mnoho událostí z českých dějin se dá dívat i z jiného úhlu pohledu.
	Vyvažuji svůj racionální přístup ke světu, který ve mně ještě posílilo studium matematiky a fyziky, návštěvami galerií a divadelních představení.

3.3.2 Vyznám se ve svých hodnotách

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.

0.	**Jeho/její prvotní hodnoty jsou motivovány jeho/jejími osobními potřebami. Postupně přebírá hodnoty od rodiny a společnosti, ve které žije.**
	Od rodičů vím, že podvádět je nečestné a nesportovní.
	V oddílu skautských benjamínků nás vedou k respektu k přírodě. Vím proto, že do mraveniště se nekope a ani jinak ho neničím.
	Líbí se mi, když v pohádkách zvítězí dobro nad zlem - princ nad zlým čarodějem.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
U	Hodnoty, pravidla, potřeby a jejich vztah; příklady základních hodnot (poctivost, přátelství, rodina, zdraví, vzdělání atd.), příklady odlišných hodnot u různých lidí.
	Znám a dodržuji školní pravidla (pravidlo zvednuté ruky, pravidlo STOP, mluví jen jeden), protože chápu, že nám pomáhají žít spolu tak, aby všichni byli spokojení.
	V pohádkách ukážu příklady, které poukazují na obecně uznávané hodnoty (např. loupežník – opak hodnoty pracovitost a poctivost).
	Na vyzvání průvodce řeknu příklad, jak se projevují některé hodnoty (např. poctivost – nekradu/přiznám se, když jsem něco provedl/a; laskavost – pomohu mladšímu bratrovi uklidit hračky/maminka pro mě upeče oblíbený zákusek).
	Přemlouvám kamarádku, která je u nás na návštěvě, ať za mnou taky vyleze na strom, že to je super. Ale když mi máma vysvětlí, že tam nechce vylézt, protože jí to připadá nebezpečné, tak slezu a vymyslíme si hru, na které se obě shodneme.
	Na Kartách ctnosti najdu 3 hodnoty, se kterými se chci během projektu více seznámit.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
U	Mé hodnoty a jak se projevují v mém myšlení a jednání; některé skupiny sdílející společné hodnoty.
	Pojmenuji hodnoty několika spolužáků a zdůvodním to – např. pro Petra je důležité kamarádství a vztah s druhými, proto je ochoten často pomáhat. Pro Janu je důležité být úspěšná, proto se snaží hodně učit.
	Uvedu některou ze svých hodnot a popíšu, jak se projevuje v mém chování – např. pro mne je důležitá hodnota spravedlnost, a proto jsem se zastal/a spolužáka, když ho průvodce nespravedlivě nařknul, že nepřinesl nářadí, které slíbil (protože nic takového neslíbil).
	Na příkladu naší školy uvedu konkrétní situaci nebo jednání, které bylo/nebylo v souladu s hodnotami školy.
	Na příkladu konkrétní organizace pojmenuji její hodnoty (např. Greenpeace – záchrana planety; Člověk v tísni – pomoc druhým).

	Vysokou hodnotu má pro mě odvaha, a proto rád/a lezu na stromy, skály apod. Nepřesvědčuji ale Petra, který má vysokou hodnotu v bezpečnosti. Respektuji, že on nechce.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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.
	Napíšu si seznam 5 hodnot, které jsou pro mě nejdůležitější, a porovnám ho se svými spolužáky.
	Dovedu se rozhodnout, na jakou střední školu se chci dostat, a popíšu, jak to souvisí s mými hodnotami.
	Vyberu si nějaký cíl, kterého chci v nejbližší době dosáhnout, a popíšu, s kterou z mých osobních hodnot souvisí (např. získat certifikát z angličtiny – hodnoty píle, pracovitost, vzdělání) a s kterými nesouvisí (např. hodnoty rodina, zdraví).
	V knize, filmu nebo divadelní hře si vyberu několik postav a několik situací, které v příběhu tyto postavy zažívají. Na jejich příkladu popíšu hodnoty, pod jejichž vlivem postavy v dané situaci jednaly, a porovnám je s jinými hodnotami, které tyto postavy v příběhu rovněž zastávaly.
	Kamarádovi z jiné školy vysvětlím hodnoty ScioŠkol a popíšu, jak se projevují v životě mojí školy.
4.	**Vnímá, které z jeho/jejích osobních hodnot souzní s těmi obecně přijímanými a které se od nich liší. Ví, odkud se jeho/její odlišné hodnoty vzaly a proč jsou pro něj/ni důležité. Má vyjasněný žebříček hodnot. Dokáže na své hodnoty nahlížet kriticky a revidovat je. Uvědomuje si rozdíl mezi pevným hodnotovým rámcem a fundamentalismem.**
	I když je pro mě velkou hodnotou partnerský vztah, nakonec se rozhodnu odjet na roční studium do zahraničí, protože taková příležitost se mi už nemusí znovu naskytnout. Budeme si s přítelem/přítelkyní volat přes Skype a aspoň si budeme moct ověřit, jestli je náš vztah dost pevný.
	I když má pro mě vysokou hodnotu úspěch, nehraju v badmintonu proti své mladší sestře smeče a občas ji dokonce nechám vyhrát, protože vztah se sestrou je pro mě důležitější hodnotou než úspěch.
	Nenechám se kamarády přemluvit k pití alkoholu, i když se na všech akcích běžně alkohol pije. Nechci pít, protože v naší rodině mělo několik lidí s alkoholem problémy a nechci skončit jako oni.
	Když zjistím, že mé veganské stravování, pro které jsem se rozhodl/a kvůli respektu k přírodě, ohrožuje mé zdraví, změním je – protože zdraví je pro mě důležitější hodnotou.
	Znám sedm smrtelných hříchů a sedm božských ctností.
5.	**Žije vědomě v souladu se svým hodnotovým rámcem, který průběžně reviduje a rozvíjí tak, aby mu/jí pomáhal žít naplněný život.**
	Pokud zjistím, že má současná práce není v souladu s mými hodnotami, najdu si jinou práci, která bude mým hodnotám odpovídat.
	Pokud je pro mě důležitou hodnotou otevřenost, nepřetvařuji se před blízkými, před cizími lidmi ani v práci. Např. na přijímacím pohovoru otevřeně řeknu, že jsem se angličtinu učil/a ve škole, ale

	od té doby jsem ji nepoužíval/a, i když si uvědomuji, že to asi zhorší moje šance na získání zaměstnání.
	Při navazování partnerského vztahu přemýšlím nejen o tom, jestli se mi někdo líbí, ale také jestli se shodneme na nejdůležitějších hodnotách.
	Zajímám se o to, jaké hodnoty vyznávají druzí lidé, a když mi něco přijde inspirativní, zvažuji, zda a jak to zařadit do svého hodnotového žebříčku.

4. Odolávám neúspěchu, tlaku i nejistotě

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 nej 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:

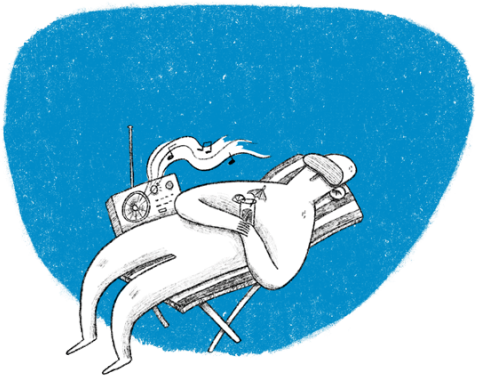
- stres je nedílnou součástí života, a čím budu odolnější, tím lépe se se stresem vyrovnám,
- vysoká odolnost vůči stresu je předpokladem pro kvalitní život,
- život v současné společnosti je plný „nových" druhů stresu (např. stres ze špatného výkonu nebo z nejisté budoucnosti), kterým je dobré rozumět 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.

4.1 Pečuji o svou duševní a fyzickou pohodu (wellbeing)

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:

1. Fyzický, tedy tělesné zdraví, kondice a zdravý životní styl.
2. Emocionální, tedy zda se cítíš šťastně, naplněně, zda máš pocit spokojenosti a netrápí tě úzkost nebo zlost.
3. 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.
4. Kognitivní, tedy jak pozitivně vnímáš to, čeho jsi dosáhla/, a zda dokážeš vidět své pozitivní a silné stránky.

O 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.

4.1.1 Pečuji o svou tělesnou pohodu

„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.[64] 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

[64] M.Walker: "Proč spíme"

se odolávat závislostem – vyhýbat se návykovým látkám a s přiměřenou opatrností přistupovat i k moderním technologiím, které mohou také vyvolat závislost.

Znalosti:

- Znám 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.
- Vyznám se v základních pravidlech výživy.
- 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.

0.	**Umí chodit, běhat, skákat, jezdit na kole nebo koloběžce. Rozezná zdravé a nezdravé potraviny. Pozná, kdy mu/jí není dobře, a řekne to rodičům.**
	Někdy jezdím na koloběžce, jindy běhám s kamarády venku nebo se jdu projet na kole.
	Když mám na výběr mezi čokoládou a jablkem, dám si raději jablko, protože vím, že ovoce je zdravější.
	Když mě bolí v krku, souhlasím, že nepůjdu na lekci plavání, i když je mi líto, že o ni přijdu.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
U	Pohybové aktivity a sporty; základy zdravé výživy (hlavní živiny, potravinová pyramida, pitný režim), počasí, roční období.
	Zkouším trénovat stojku a salto do vody.
	Nepřejídám se před spaním, protože vím, že by se mi potom špatně usínalo.

	Ještě nikdy jsem nezkoušel/la frisbee, a tak si ho vyberu, když se ve škole můžeme rozhodnout, jaký sport vyzkoušíme.
	Před výletem na Sněžku se obléknu podle počasí a zabalím si náhradní oblečení a dostatek jídla i tekutin na celodenní túru.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
U	Pohybové aktivity a sporty, zdravá a nezdravá výživa, příprava pokrmů, význam spánku pro zdraví a regeneraci.
	Každou středu chodím na hodinu a půl na kroužek street dance.
	Při pátečním grilování se mi nechce jíst klobásy, a tak si v kuchyňce udělám k večeři jáhlovou kaši s ovocem a oříšky.
	Vím, že potřebuju alespoň 8 hodin spánku, abych další den nebyl/a ve škole unavený/á, a tak si dávám pozor, abych chodil/a včas spát.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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).
	Nebaví mě týmové sporty, a tak se raději pravidelně věnuji plavání a cíleně střídám různé plavecké styly.
	Když se celou sobotu válím v posteli, koukám na Netflix a jím popcorn, protože se mi nechce nic dělat, jdu si pak v neděli zaběhat nebo vyrazím někam ven s partou kamarádů/kamarádek.
	Po dvou hodinách hraní her na PC si dám pauzu a jdu se třeba provětrat ven.
	Chápu, že nemůžu pořád jen jíst dorty, a tak se snažím jíst každý den nějaké ovoce nebo zeleninu. Pozoruji, že když si dám jablko, nemám pak takovou chuť na sladké.
4.	**Pravidelně se věnuje fyzické aktivitě a vnímá její hodnotu. Snaží se stravovat vyváženě. Rozumí dopadům závislostí a snaží se jich vyvarovat. Umí rozlišit mezi experimentováním a škodlivým užíváním návykových látek. Má zdravý vztah ke svému tělu.**
	Vím, že bez pravidelné ranní půlhodiny běhu se cítím hůř, a proto se snažím si ji dopřát každý den.
	Jdu na přednášku o závislosti na pervitinu a přemýšlím, do jaké míry se problematika závislostí týká i mě. Vyzkouším si nebýt měsíc na instagramu/nehrát hry/nepít kafe.
	Každou zimu jsem minimálně dva týdny na horách a v létě jezdím na kole nebo chodím na procházky.
	Měsíc sleduji své stravování a když zjistím, že mi chybí v jídelníčku bílkoviny, začnu jíst víc mléčných výrobků a vyzkouším i sóju.

	Vím, že po několika dnech nevyspání ztrácím schopnost soustředění a jsem nervózní, a tak se snažím spánkový deficit dospávat co nejdříve.
5.	**Dbá na vyvážené stravování, dostatek pohybu a odpočinku. Odolává závislostem.**
	Vím, že mám sklon trávit hodně času na mobilu, a tak si začnu dávat dvě hodiny po probuzení a dvě hodiny před spaním digitální detox.
	Čas u počítače vyvažuji jízdou na kole do práce, večerní procházkou a posilovnou.
	Nepřejídám se a snažím se ve svém jídelníčku dodržovat optimální poměr sacharidů, tuků a bílkovin.
	Každoročně dodržuji „suchej únor“. Umí sestavit vyvážený týdenní jídelníček vč. pitného režimu.

4.1.2 Pečuji o svou duševní pohodu

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 ScioKompetence 5), ale přispívají k ní také činnosti, které tě baví a dělají ti radost, ale třeba i štědrost a pomoc ostatním.[65] 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.[66] Nebo ti může pomoct, když si vyhradíš nějaký čas jen sám/sama pro sebe nebo když se naučíš 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:

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

[65] Five Ways to Wellbeing (2011), NHS, https://neweconomics.org/uploads/files/d80eba95560c09605d_uzm6b1n6a.pdf

[66] https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1088868317734944

- Vím, co je to pyramida lidských potřeb a jak funguje.

Sebeznalosti:

- Vím, co mi dává smysl (např. pomoc druhým), a aktivně se tomu věnuji.
- Znám / 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.[67]
- Dovedu si říct o pomoc, když nejsem v pohodě.
- Umím si zorganizovat čas a najít si optimální work-life balance.

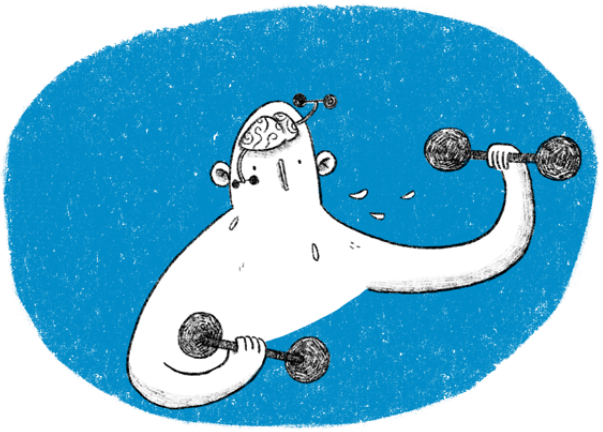
0.	**Dokáže rozeznat, kdy se cítí nebo necítí v pohodě. Věří, že mu/jí blízcí lidé pomohou cítit se psychicky dobře.**
	Jsem smutný/smutná, když mě maminka přijde vyzvednout ze školky pozdě.
	Mám radost, že za mnou přijede na návštěvu babička.
	Když mám špatnou náladu, jdu se přitulit k mámě nebo k tátovi.
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.**
P	Svět v souvislostech.
U	Emoce a jejich spouštěče, strategie předcházení negativním emocím, jednoduché relaxační techniky, základní informace o duševních onemocněních.
	Když se na ranním kruhu necítím dobře, proberu to s průvodcem a domluvíme se, že budu dnes dělat něco sám/sama v klidu.
	Vím, že když málo spím, mívám pak špatnou náladu. Proto neprotestuji, když mě rodiče posílají večer spát.
	Když mám pocit, že se mi nic nedaří, zajdu za průvodcem. Vím, že mi povídání s ním vždycky spraví náladu.
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.**
P	Svět v souvislostech.

[67] Jak je důležité myslet na pěkné věci

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.
	Při hodnocení vlastní prezentace řeknu, co se mi dařilo, na čem se mi dobře pracovalo.
	Poprosím rodiče, jestli bychom mohli jít v sobotu do bazénu, protože mě to tam baví.
	Když na fotbale vyhrajeme zápas, oslavíme to společným pokřikem.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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,
	Pravidelně cvičím na housle, i když se mi někdy nechce. Když cvičím, jde mi pak hraní lépe, nedělám tolik chyb a z toho mám vždycky radost.
	Nejdu se spolužáky do kina na akční film, protože ve mě akční filmy vyvolávají nepříjemné pocity.
	Spolužačce, která přinesla zajímavou aktivitu do hodiny, řeknu, že to bylo dobré a že mě to bavilo.
4.	**Má pozitivní přístup k životu. Vyhledává činnosti, které přispívají k jeho/její duševní pohodě. Hledá smysl v tom, co dělá.**
	Když mám čas, chodím ze školy delší cestou přes park a pozoruji, jak se příroda v parku v průběhu roku mění. Pozorování přírody se mi nikdy neomrzí, naopak mě nabíjí pozitivní energií.
	Udělám si kurz na lyžařského instruktora/instruktorku a učím v zimě děti lyžovat. Baví mě to a mám dobrý pocit, když vidím, jak se děti zlepšují.
	Účastním se dobrovolnických nebo aktivistických akcí.
5.	**Má pozitivní přístup k životu a inspiruje tím druhé. Udržuje rovnováhu mezi osobním životem a prací. Aktivně pracuje na udržení své duševní pohody a vyrovnanosti.**
	Píšu si deník a v každém zápisu si připomenu věci, které se mi ten den podařily nebo mi udělaly radost.
	Když se můj syn zlobí, že mu nejde z lega postavit auto, sednu si k němu a ukážu mu, že už postavil funkční podvozek s koly, který je na autě to nejdůležitější. Pak mu pomůžu s kapotou.
	Když mám špatnou náladu. jdu se projít do přírody.
	O prázdninách jezdím jako vedoucí na dětský tábor, protože mě práce s dětmi baví a dává mi smysl.

4.2 Zvládám stres

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 pomoct 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 spíš 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.

4.2.1 Posiluji svou mentální i fyzickou odolnost

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 pohltí 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, zkoušet 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.
- Znám druhy stresorů a vím, jak na ně tělo může reagovat.
- Rozumím rozdílu mezi škodlivým stresem (distresem) a prospěšným stresem (eustresem).
- Znám 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.

0.	**Neví, že existuje stres a jak ho/ji může ovlivňovat. S pomocí dospělého dokáže zpětně popsat, jak se cítil/a v zátěžové situaci. Získává první zkušenosti se záměrně navozenými zátěžovými situacemi přiměřeně věku.**
	Byl/a jsem sám/sama několik dní na táboře bez rodičů, a i když se mi trochu stýskalo, zvládl/a jsem to a těším se, že příští rok pojedu znovu.
	Při celodenním výletě se najednou rozpláču, i když mi máma říká, že už je to jen kousek. Když dostanu kus čokolády a chvilku si odpočinu, vzchopím se a dojdu až do cíle.
	Řeknu mámě, že jsem se na školce v přírodě bál/a jít na noční bojovku, protože se z lesa ozývaly strašidelné zvuky.
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.**
P	Svět v souvislostech.
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),
	Na ranním kruhu se bavíme o tom, jak se zrovna cítíme, a sledujeme, co naše pocity ovlivňuje (např. jsem podrážděný/á, protože jsem nestihl/a snídani a mám hlad).
	Na školním výjezdu jdu na noční bojovku do lesa, i když mám trochu strach. Připomenu si, že kdyby se mi něco vážného stalo, mohu přivolat průvodce zapískáním na píšťalku.
	Všiml/a jsem si, že když jsem hladový/á, zvládám náročné situace hůře než s plným žaludkem. Proto se před celodenním výletem pořádně nasnídám.
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.**
P	Svět v souvislostech.
U	Škodlivý stres (distres) a prospěšný stres (eustres), metody posilování odolnosti odolnosti, můj prostor pro rozšiřování komfortní zóny, mé vnitřní zdroje pro zvládání zátěžových situací.
	Vím, že mě stresují vystoupení před rodiči, a proto si domluvím, že před nimi budu prezentovat až v dalším projektovém období, zatím vystoupím jen před spolužáky. S pomocí průvodce si naplánuji, jak si na veřejná vystoupení postupně zvykat.

	Když kamarádku u nás na zahradě píchne sršeň, nejdřív se leknu, ale pak zkusím přemýšlet, jak jí mohu pomoct. Vzpomenu si, že by mohlo pomoct místo ochladit, a udělám jí studený obklad ze šátku.
	O víkendu jdu s kamarády přespat pod širák. Vysvětlím rodičům, že si chci vyzkoušet spaní v přírodě a že to určitě zvládnu a pro případ nouze budu mít přece u sebe telefon, tak se o mě nemusí bát.
	Účastním se zimního kurzu (sněžnice, vaření ve sněhu), hlavně abych zkusil/a, co se mnou udělá zima, protože jsem zimomřivý/zimomřivá.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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 zvládání zátěže a jejich cílené posilování.
	V rámci přípravy na přijímačky si zkusím napsat zkušební test v časovém limitu. Když si to vyzkouším, nebudu se na přijímačkách tolik stresovat.
	Provedu a vyhodnotím experiment – před zátěžovou situací (např. před vystoupením ve třídě nebo v hudebce) a po ní si změřím tep a porovnám výsledky.
	Poté, co se pohádám s rodiči, přemýšlím o tom, co mě nejvíc naštvalo a jak by se tomu dalo příště zabránit.
	Vím, že mě stresuje vystupování na veřejnosti. Proto si ve škole zapíšu projekt, kde budeme vystupovat před rodiči nebo představiteli města, bych si vystupování natrénoval/a.
4.	**Zná své vnitřní zdroje, které mu/jí pomáhají zvládat zátěžové situace. Pozná na sobě, kdy je pod vlivem stresu, a rozlišuje, kdy ho/ji stres paralyzuje a kdy pohání. Zkouší poslouchat svůj „emoční radar“ a pracovat s emocemi.**
	Na týdenní přechod hor si vezmu alespoň malou knížku, protože večer po celodenní túře si budu chtít odpočinout a přijít na jiné myšlenky, a to se mi nejlépe daří při čtení.
	Posledních pár dnů před přijímačkami na vysokou školu jsem už tak nervózní, že se nedokážu soustředit na přípravu. Zvednu se od učení, protože to stejně nemá cenu, a jdu raději včas spát, abych nebyl/a na přijímačkách nevyspaný/á.
	Když se se spolužákem nemůžeme dohodnout na formě prezentace naší společné práce, pokusím se nevybuchnout jako minule, ale snažím se klidně zformulovat argumenty pro a proti mému i jeho návrhu, abychom se pak společně mohli dohodnout na řešení, které bude vyhovovat oběma.
	Když jsem se cítil/a divně, zjistil/a jsem, že mě stresuje pocit, že jsem kamarádovi ublížil/a hloupou poznámkou, a tak jsem se mu omluvil/a a hned bylo po stresu.
5.	**Vědomě se vyrovnává se zátěží a udržuje si realisticko-optimistický pohled. Ve vhodných chvílích si k vyrovnání se stresem pomáhá i humorem a nadhledem. Zátěžovými situacemi, které nemůže ovlivnit, se nestresuje. Dokáže využívat svůj „emoční radar“ v běžném životě i v nečekaných zátěžových situacích.**
	Před pracovním pohovorem si připravím odpovědi na otázky, které bych mohl/a dostat, a připomenu si své silné stránky a úspěchy, abych si na ně vzpomněl/a i na místě. Vím, že víc se

	připravovat je zbytečné, protože všechno důležité už jsem popsal/a v životopisu a v motivačním dopisu. Když mě nevyberou, svět se nezboří, zkusím si najít něco jiného.
	Když mi nový šéf v práci přidá nové úkoly a já přestanu stíhat termíny, domluvím si s ním schůzku a zkusím vyjednat změnu. Pokud vedení nemá vůli upravit mou pracovní náplň, nestresuji se tím, že nestíhám, protože se to prostě stihnout nedá. Snažím se odvést kvalitní práci, ale nebudu kvůli špatnému rozdělení úkolů v práci do večera, mám taky soukromý život.
	Zátěž z náročného projektu v práci neřeším přejídáním, ale snažím se vyhradit si alespoň dva dny v týdnu na pohyb na čerstvém vzduchu.

4.2.2 Umím se zbavit stresu (obecně)

Stresu, zvlášť 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 zvládání 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 pomoct 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:

- Vím, jak vzniká stres a jaké jsou jeho projevy.
- Rozumím fyziologii stresu.
- Rozumím tomu, jak funguje „emoční radar".
- Znám techniky pro zmírňování stresu (např. vnitřní dialog, vizualizační a imaginační techniky, dýchací techniky, relaxace).

- Znám techniku přerámování.
- Znám kauzální analýzu a vím, jak díky ní rozpoznat skutečné zdroje stresu a co je ovlivňuje.
- Znám organizace a linky, na které se mohu obrátit, když budu potřebovat pomoct v různých náročných situacích.
- Znám kognitivní zkreslení, která vedou ke stresu.[68]
- Rozumím významu mezilidských vztahů při zvládání stresu.[69]

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 „přerámovat".
- Nebojím se svěřit se a říct si o pomoc.

0.	**Většinou nepozná, že je ve stresu. Občas dokáže stres zmírnit s podporou dospělých nebo tím, že se opře o jiný pevný bod.**
	Před prohlídkou u zubaře se cítím nedobře a nedokážu se na nic soustředit.
	Když se doma rodiče hádají, tak je mi smutno a nevím, co si s tím počít. Přitulím se ke svému oblíbenému plyšákovi a je mi o něco líp.
	Když musím něco říct nahlas nebo něco zazpívat, tak se občas zaseknu a nedokážu ze sebe vypravit ani slovo. Když je nablízku máma nebo táta, tak mi pomůže začít, a pak už to jde.
1.	**Všímá si, že některé typy zátěžových situací mohou negativně ovlivnit, jak se cítí. Pozná na sobě některé projevy stresu. Zná několik základních technik, jimiž se lze ve stresové situaci zklidnit, a některé z nich dokáže s podporou využít.**
P	Svět v souvislostech.
U	Základní tělesné projevy stresu, základní techniky zklidnění ve stresové situaci (např. hluboké dýchání, počítání do deseti, krátká procházka),
	V červnu je ve třídě vedro jak ve skleníku. Je mi horko, mám žízeň a vůbec se nedokážu soustředit, co se zrovna učíme. Když mám žízeň a je mi vedro, jde všechno přemýšlení stranou.
	Pozoruji, že když mě čeká vystoupení v hudebce, tak se potím, nemůžu jíst a bolí mě břicho. Zastavit se, napít se a několikrát se zhluboka nadechnout a vydechnout mi pomůže se trochu uklidnit. A taky mi pomůže máma, když mi vypráví, jak podobné situace prožívala jako malá ona.
	Ve třídě si vyzkoušíme meditaci pro děti. Vnímám přírodu, hudbu, klid, rytmus. Pak si společně povídáme, jaké to bylo.

[68] Viz např. Chyby se staly (ale ne mou vinou

[69] Lucy Hone, Ann Masten

2.	**Pozná 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 tlačen/a do situací, o kterých ví, že v něm/ní vyvolávají stres.**
P	Svět v souvislostech.
U	Techniky pro zmírňování stresu (např. progresivní svalová relaxace, vizualizace klidného místa), technika přerámování, asertivita a říkání “ne”, význam mezilidských vztahů a sociální opory při zvládání stresu, příčiny a projevy stresu, který sám/sama zažívám; můj “emoční radar”.
	Když se mi na schodech na rozhlednu motá hlava a je mi úzko, přiznám to a vrátím se dolů.
	Když mám strach z výšek, zůstanu na školním výletě pod rozhlednou a přiznám, že trpím závratěmi. Nenechám se vyprovokovat spolužáky k něčemu, co mi nedělá dobře.
	S podporou průvodce se dokážu pomocí dýchací techniky dostat do klidu před důležitým vystoupením na školní akademii.
	Před pololetním testem u sebe dokážu rozpoznat projevy stresu (např. tep, tlak, pot, migréna, napětí, bolest břicha…).
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
U	Dechové a relaxační techniky pro prevenci a zvládání stresu; hlubší rozbor mých stresorů a copingových strategií; asertivní komunikace v zátěžových situacích a vymezování hranic; organizace a linky důvěry poskytující pomoc v náročných situacích; kognitivní zkreslením, která vedou ke stresu (např. katastrofizace, černobílé myšlení), jejich rozpoznávání a korigování.
	Ve stresové situaci dokážu použít dechovou techniku, kdy je výdech je 2x tak dlouhý jako nádech.
	Když jsem nervózní před zítřejšími závody, jdu se jen tak projít do přírody, abych si vyčistil/a hlavu.
	Na adapťáku se přihlásím do skupiny, která každý den praktikuje krátkou meditaci pod vedením průvodce. Po návratu domů si dám výzvu, že budu v krátkých meditacích pokračovat, a seženu si k tomu potřebné nahrávky.
4.	**Dobře na sobě pozná projevy stresu. Ví, že zdroje stresu může často ovlivnit. Pomocí kauzální analýzy rozpozná skutečné zdroje stresu, a je-li to možné, snaží se je změnit tak, aby nezpůsobovaly stres. Běžně používá relaxační a dechové techniky, které se mu/jí osvědčily.**
	Jdu se podívat na den otevřených dveří na vysokou školu, kam se chci hlásit. Když budu vědět, jak to v budově vypadá, kde jsou učebny, WC, automat na kávu apod., budu na přijímacích zkouškách více v klidu.
	Před přijímačkami na vysokou školu každý den krátce medituji, protože mi to pomáhá zlepšit soustředění.
	Bojím se, že nemáme dobře připravené vystoupení na maturitním plese. Svěřím se spolužačce, a když i ona mi potvrdí, že je z vystoupení nervózní, zorganizujeme generální zkoušku, kde si všechno vyzkoušíme.

5.	**Vědomě pracuje se stresem – umí analyzovat příčiny stresu a aplikovat funkční strategie na zmírňování nebo eliminaci stresu. Dokáže naučit postupy zmírňování stresu i ostatní.**
	Když si na poradě uvědomím, že mě nadcházející celoškolní výjezd stresuje, protože na něm mám připravit hru ve velmi omezeném čase, požádám pár kolegů o pomoc, abych se na výjezdu nezhroutil/a, ale užil/a si ho.
	Připravím pro děti projekt o zvládaní stresu, kde představím několik technik, pomocí nichž se lze stresu zbavit. Společně pak navrhujeme různé situace, v kterých tyto techniky mohou vyzkoušet v praxi.

4.3 Vyrovnám se s nezdarem, neúspěchem i nepřízní osudu

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 zkříží 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)[70], tedy vědomí, že všechno jde, změnit či napravit.[71] 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 nezdary nestresovaly, ale staly se pro tebe normální součástí života a příležitostí k osobnímu růstu.

[70] Dweck, C.: 2017. Nastavení mysli. Jan Melvill publishing.
[71] https://perpetuum.cz/2016/10/rustove-mysleni/

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.

4.3.1 Posiluji svou odolnost vůči neúspěchu

Posilovat svou odolnost vůči neúspěchu můžeš nejlépe tak, že budeš aktivně zkoušet nové věci a získávat zkušenosti s nezdary 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:

- Znám příběhy lidí, kteří úspěšně zvládli své náročné životní osudy.
- Vím, jak funguje neuroplasticita mozku[72] a jak ji využívat při učení se z chyb.
- Rozumím rozdílu mezi „fixed mindset“ a „growth mindset“.[73]

Sebeznalosti:

- Vím, 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.[74]

[72] 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!

[73] Growth mindset x fixed mindset

[74] 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.

0.	**Je ochoten/ochotna zkoušet nové věci, pokud k tomu má podporu. Získává zkušenosti s neúspěchy a nezdary.**
	Naučím se básničku pro Mikuláše, a když k nám přijde, zvládnu mu ji odříkat, i když mi to nejde tak dobře, jako když jsem to zkoušel/a s tátou.
	Když si mě v restauraci číšník nevšímá, pošeptám tátovi, co chci objednat. Když mě táta povzbudí, zkusím si objednat sám/sama, i když se trochu stydím.
	Když vidím, jak kamarád ve školce zvládne kotrmelec a směje se u toho, jdu to taky zkusit. Napoprvé mi to moc nejde, ale zkouším to dál. Když to dokáže on, proč bych to nezvládl/a já.
	Zkouším si udělat svačinu, a když se mi to nedaří, řeknu si o pomoc.
1.	**Zkouší nové věci. S průvodce se dokáže vyrovnat s nezdarem. Učí se čelit neúspěchu vlastním odhodláním.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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).
	Jdu si sám/sama vytisknout pracovní listy na školní tiskárně, a pokud mi to nejde, poprosím o pomoc průvodce.
	Dohodnu se s rodiči, že zvládnu jet za babičkou na druhý konec města sám/sama. Když mi ujede autobus, nezpanikařím a počkám na další spoj.
	Na škole v přírodě se připojím ke skupině, co jde spát pod širák, i když jsem venku ještě nikdy nespal/a. Když nemůžu usnout, protože mám strach, přiznám to a hledáme s průvodcem, jak bych mohl/a strach překonat. Když nic nepomůže, vrátím se do chaty.
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.**
P	Svět v souvislostech.
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.
	Vím, že za války byl nedostatek jídla, a tak jím neplýtvám.

	Jedu s oddílem turisťáku, na víkendovku, kde se spí pod širákem, a všechno jídlo na víkend si nesu s sebou. Když vše sním hned druhý den a v neděli mám hlad, poradím se doma s mámou, jak si přerozdělit jídlo příště, aby se mi podobná situace už nestala.
	Když mám strach, že se mi nepovede prezentace před celou třídou, domluvím si prezentaci před menší skupinou (např. v odpoledním bloku, ve družině nebo v rámci Samorostu).
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
U	Neuroplasticita mozku, growth mindset a fixed mindset, výzvy jako nástroj rozvoje, mé silné a slabé stránky a možnosti rozvoje těch slabých.
	Přijmu výzvu, že týden nebudu na telefonu. Pokud to nevydržím, zkusím to po nějaké době znovu, ale upravím si své prostředí tak, abych měl/a větší šanci to zvládnout (např. uložím telefon do tašky, naplánuji si, co budu odpoledne doma dělat apod.).
	Vybavím si vlastní zkušenost, kdy jsem v minulosti překonal/a náročnou situaci. Zapíšu si nebo zobrazím v myšlenkové mapě, co mi tehdy pomohlo, a co se dalo udělat líp.
	Když se přihlásím do nového sportovního oddílu, netrápím se tím, že ostatní děti jsou na trénincích lepší. Vím, že když se sportu věnují několik let, nemůžu být za měsíc na stejné úrovni. Naopak se od nich zkouším naučit věci, které mi zatím nejdou.
4.	**Zná své silné stránky i své limity a ví, co mu/jí pomáhá překonat obtíže a uspět. Projevuje odhodlání a vytrvalost, ale také ví, že někdy je lepší přestat a vzdát to. Vyhledává aktivity, které mu/jí pomáhají rozvíjet jeho/její slabé stránky. Přijímá odpovědnost za výsledek. Dokáže přijmout neúspěch.**
	Když rozečtu náročnou knihu (např. s cizími slovy, v cizím jazyce atd.), nevzdávám to a dočtu ji do konce, pokud má pro mě smysl přečíst ji celou. Vím, že se na čtení lépe soustředím, když u toho neležím, a tak si náročnou knihu čtu v křesle, místo abych si ji bral/a večer do postele.
	I když jsem nikdy neuměl/a kreslit, vyzkouším pro záznamy z projektů metodu sketchnotingu (zachycování poznámek pomocí kombinace slov a obrázků). Co na tom, že některé obrázky vypadají směšně, hlavní je, že mi pomáhají zapamatovat si to, co potřebuji.
	Na školním výjezdu se zapojím do štafetové běžecké hry, i když běh není mou silnou stránkou. Netrápím se tím, že v této hře bude naše skupina možná kvůli mě poslední, protože jsem pomohl/a nasbírat hodně bodů v šifrování.
5.	**Umí vytvářet bezpečný prostor pro chybování a učení se z chyb pro sebe i ostatní. Vyhledává přiměřené výzvy. Dokáže mluvit o svých neúspěších a nenaplněných očekáváních a sdílet s druhými, co mu/jí tyto situace tyto přinesly.**
	Odpovím na nabídku práce z oboru, který mě zajímá, a pokusím se postoupit do užšího kola výběrového řízení. I když aktuálně nechci změnit práci, mohu se z této zkušenosti hodně poučit.
	Jako průvodce ve ScioŠkole zkouším s dětmi méně obvyklé formáty prezentací (např. prezentace během 2 minut, sdělení 3 hlavních myšlenek, prezentace s vloženými otázkami pro posluchače apod.). Dětem, které se necítí na prezentaci před celou třídou, dám prostor ke zkoušení v menší skupině.
	Inspiruji se formátem FuckUp Night a uspořádám pro zájemce ze ScioŠkol obdobnou akci s mottem „Abys uspěl, musíš 100x selhat”. Na akci si připravím i svůj vlastní příspěvek.

	V online hodině mi někdo svým chybným argumentem (ale třeba i osobně mířeným) nahraje na smeč, mám možnost mu jeho "chybu" pořádně vytmavit, ale neudělám to, místo toho dám prostor dalšímu rozvoji diskuse.

4.3.2 Umím se zbavit stresu z nezdaru či nepřízně osudu

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 pomoct vnímat nezdar 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 pomoct hlavně bezprostředně poté, co se ti něco nepovede, kdy jsou negativní emoce nejsilnější a nejvíce ovlivňují tvoje prožívání a chování.

Znalosti:

- Znám příběhy lidí, u nichž chyby nakonec vedly k neobyčejným 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 pomoct při práci s chybou.
- Umím si uvědomit svá očekávání a nelpět na tom, že musí být naplněna.

0.	**Přirozeně chybuje a chyba ho/ji nezastaví ve hře. Dokáže si vyslechnout kritiku, i když je mu/jí to nepříjemné. Všímá si u sebe i ostatních situací, ve kterých se vše zcela nedaří.**
	Dohraju hru „Člověče, nezlob se", i když se mi nedaří.

	Vím, že má maminka pravdu, když říká, že jsem měl/a mít hračky dávno uklizené, i když se mi to neposlouchá dobře.
	Vidím, že se kamarádovi nedaří udělat kotrmelec, a jsem rád/a, že já kotrmelce umím.
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 zkouší řešit vhodnějším způsobem, třeba si říci o pomoc.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
U	Konstruktivní a nekonstruktivní reakce na situace, kdy se nedaří (rozčilování vs. hledání řešení, žádost o pomoc); mé emoce, když udělám chybu.
	Naštve mě, když nekopnu penaltu ve fotbale.
	Při vyšívání se mi bavlnka pořád uzluje a nejde protáhnout přes látku. Chvíli se z toho nervuju, ale když vidím, že to nepomáhá, poprosím o pomoc mámu.
	Když ve škole ztratím už druhé pero za měsíc, hledám ho. Když ho nenajdu, přiznám se doma a jdu si koupit jiné z vlastního kapesného.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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.
	Při prezentování svého projektu pojmenuji, co se mi dařilo a co ne. Je normální, že se člověku občas něco nepodaří, a tak se za to nestydím a řeknu to i před ostatními dětmi ve třídě.
	Když se mi nedaří stlouct prkna k sobě tak, aby do sebe správně zapadala, jdu si na chvilku odpočinout a pak to zkusím znovu. Když se mi to ani pak nedaří, poprosím spolužáka nebo průvodce o pomoc.
	Když se mi už potřetí nepovede úkol z geometrie, zajdu za průvodcem, aby mi vysvětlil, co dělám špatně.
3.	**Ovládá některé techniky práce s chybou a učí se vnímat chybu jako příležitost k rozvoji. Pozná hlavní příčiny svého neúspěchu. V případě nezdaru či neúspěchu zkouší využívat techniky na zmírňování stresu.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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.
	Při sebereflexi po vystoupení se zaměřuji na to, co se mi povedlo, a taky na to, co se se mi nepovedlo tak, jak jsem chtěl/a. Zkouším navrhnout, jak to, co se mi nepovedlo, mohu příště vylepšit.
	Když se s projektovým týmem dostaneme do časové tísně a v týmu se rozšíří stres z toho, že projekt nezvládneme, využívám optimistický náhled na situaci a zdůrazňuji věci, které jsme už v

	projektu dokázali. Měním tak způsob myšlení u sebe i u zbytku týmu a stres přetvářím na odhodlání k pokračování ve společné práci.
	Malý počet bodů ve zkušebním testu při přípravě na přijímačky na střední školu mě nerozhodí. Zjistím si, v čem nejvíc chybuji a zaměřím se na to. Když to budu dostatečně procvičovat, přijímačky určitě zvládnu.
4.	**Chyba neohrožuje jeho/její sebedůvěru. Na neúspěch se dokáže dívat z různých úhlů. Ovládá různé techniky na zmírňování stresu a aktivně je využívá v situacích, kdy se mu/jí něco nedaří.**
	Vyslechnu rozvojovou zpětnou vazbu a ptám se, co by v stejné situaci dělali ostatní, abych se z jejich nápadů mohl/a inspirovat pro příště.
	Vědomě pracuji s neuroplasticitou mozku - když se mi nepodaří prezentace školního projektu, nezaměstnávám svůj mozek neustálým přemítáním, co všechno jsem udělal/a špatně a jak jsem neschopný/neschopná, ale zaměřuji své myšlenky na to, co dobrého mi práce na projektu přinesla.
	První neúspěchy u pracovních pohovorů na odbornou letní stáž mě nerozhází. Nechám si poradit od kariérového poradce, jak prezentovat své znalosti a dovednosti vhodné pro vybranou pozici, a jdu to zkusit znovu.
	Když mi před nosem ujede autobus, zpracuji vlnu vzteku a řeknu si, že mi stejně prospěje, když se pár zastávek proju a provětrám si po náročném dni hlavu.
5.	**Chyby nevnímá jako své selhání, ale využívá je jako palivo pro svůj rozvoj v pracovním i osobním životě. Neúspěch či nepřízeň osudu dokáže přerámovat a nepříjemné emoce z nich plynoucí umí zpracovat pomocí vhodných technik na zmírňování stresu. V případě potřeby dokáže vyhledat a využít odbornou pomoc. Pomáhá druhým, zejména dětem, zvládat situace, kdy se jim něco nedaří.**
	Po neúspěchu u pracovního pohovoru dojdu k závěru, že jsem sice měl/a znalosti a dovednosti potřebné pro danou pozici, ale nedokázal/a jsem je „prodat“. Nechám si poradit od kariérového poradce, jak to, co umím, lépe prezentovat, a při příštím pracovním pohovoru jeho rady zohledňuji.
	Protože vím, že když se mi věci nedaří, nechám se často pohltit negativními emocemi, které mi úplně „svážou ruce“, najdu si vhodný kurz, kde se učím se svými emocemi pracovat.
	Umím aplikovat 10 strategií, jak zacházet s neovlivnitelným, a to nejen u sebe, ale i u dětí – podpořím je v situacích, kdy jsou frustrované z věcí, které samy nemohou ovlivnit. Např. když za mnou přijde Tonda, že ze školy odchází jeho oblíbený průvodce, pomohu mu uvědomit si, jaké emoce v dané situaci prožívá, a hledáme, co by mu pomohlo, aby se cítil lépe (možnost zůstat s průvodcem dále ve spojení, uvědomit si, jaké další vztahy jsou pro něj ve škole důležité, v čem může být tato změna prospěšná, aj.).

4.4 Vyrovnám se s extrémní zátěží a tlakem

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 (zvládání) a je pro ně charakteristický aktivní přístup k situaci. Schopnost copingu je zčásti vrozená, ale také se dá rozvíjet učením. To, jaká konkrétní copingová strategie je v dané situaci nejvhodnější, 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 zvládání 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.

4.4.1 Vyrovnám se zátěžovou situací, kterou nemohu změnit

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 nepřijdeme), 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 zvládání náročných situacích 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:

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

Sebeznalosti:

- Vím, jestli mám tendenci se utápět v negativních myšlenkách o situacích, které prožívám.
- Vím, 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.

0.	**Získává zkušenosti s prvními zátěžovými situacemi.**
	Ze školky odešla moje oblíbená paní učitelka a moc se mi po ní stýská. S pomocí rodičů a nové paní učitelky si zvykám na školku bez ní a hledám nové způsoby, jak si to ve školce užít.
	Uvědomuju si, že pláčem nic nespravím.
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.**

P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
U	Příznaky působení stresu a tlaku na tělo a mysl; základní techniky zvládání zátěžových situací (např. hluboké dýchání, počítání do deseti, krátká procházka), povědomí o vlastních reakcích na stres a tlak a jejich příčinách.
	Zajdu za průvodcem a poprosím ho, jestli by mi pomohl vyřešit problém se spolužákem, který mě trápí a který neumím vyřešit sám/sama.
	Zhluboka dýchám, když cítím strach nebo jsem nervózní.
	Poznám, že se ve škole nedokážu soustředit, protože mám strach o našeho pejska, který je nemocný.
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 zvládáním tlaku, když potřebuje.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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.
	Vím, že mi při hádce se spolužákem pomůže, když na chvíli odejdu do jiné místnosti. Vím, že někdy se odejít nedá, a tak zkouším i jiné způsoby, např. hluboké dýchání.
	Musím pořád myslet na to, jak byl ke mně spolužák ve škole nespravedlivý. Řekl mi, že jsem od něj opsal/a jeho nápad, a přitom mě to napadlo dřív. Svěřím se tátovi a ten mi navrhne, že se pojedeme projet na kole, abych přišel/přišla na jiné myšlenky.
	Jsem smutný/smutná z toho, že mi umřel křeček. Průvodce si všimne, že jsem smutný/smutná, a tak se mu svěřím. Povídáme si tom, jak dlouho jsem křečka měl/a, jaké jídlo měl rád a jaké hračky se mu nejvíc líbily. Díky tomu si uvědomím, že se měl můj křeček v životě krásně a že měl delší život než většina křečků. Mám z toho radost a hned se cítím líp.
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 jinam se může obrátit s prosbou o pomoc v zátěžových situacích.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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.
	Když se pohádám s mámou, svěřím se kamarádce a hned je mi líp.
	Už od ledna jsem nervózní, že se nestihnu připravit na přijímačky na střední školu. Nechci jet o víkendu s rodiči na hory, abych se mohl/a učit, ale nakonec se nechám přesvědčit a jedu. Zjistím, že jsem si při lyžování nádherně pročistil/a hlavu, a domluvím se s rodiči, jestli bychom nemohli jet znovu.

	Jsem nešťastný/nešťastná z toho, že se moji rodiče rozvádějí. Bojím se, že to nezvládnu, ale rodičům se svěřit nemůžu. Poprosím o pomoc školní psycholožku.
4.	**Zná své vnitřní zdroje, které mu/jí pomáhají zvládat zátěžové situace, a umí je účinně využít. Ovládá techniky na zmírňování stresu, techniku přerámování a techniky na odpoutání pozornosti od negativních myšlenek. Přátelé mu poskytují pomoc v zátěžových situacích.**
	I přesto, že jsem v nemocnici po operaci, se snažím nemyslet na to, co všechno mě bolí a jaká je tady nuda, ale umím si najít pozitivní představy, na které se těším.
	Potkávám se pravidelně s přáteli, třeba u kávy nebo vína, a sdílíme své radosti i strasti. Na vlastní kůži tak zažívám, že sdílená starost je poloviční starost a sdílená radost, dvojnásobná radost.
	Když potřebuji, chodím na terapii a vím, že to není něco, za co by se měl člověk stydět.
5.	**I pod extrémním tlakem zůstává vyrovnaný/vyrovnaná a věří své schopnosti vše zvládnout. Při zvládání tlaku se opírá o podpůrnou síť rodiny a přátel. Dle potřeby využívá vhodné copingové techniky. Pokud si to situace žádá, vyhledá odbornou pomoc.**
	Dlouhodobou zátěž z pracovního vypětí neřeším alkoholem nebo přejídáním, ale aktivně trávenými víkendy.
	Mám kontakt na terapeuta, kterému mohu zavolat, kdybych se dostal/a do složité situace, s níž si nebudu vědět rady.
	Umím na několik hodin úplně vypnout a relaxovat, a to i uprostřed největší zátěže.

4.4.2 Vymaním se ze situace stresu ze zátěže a tlaku

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 zvládání 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. postraumatického růstu, tedy toho, že si zátěž a stres z náročné životní situaci neneseme s sebou dále, ale naopak je využijeme pro náš osobnostní rozvoj a zocelení.

Znalosti:

- Vím 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).
- Znám několik technik, jak se při zátěži zklidnit.
- Znám model 3 zón vlivu (co mohu ovlivnit, co mohu ovlivnit eventuálně, co nemohu ovlivnit).

Sebeznalosti:

- Vím, 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.

0.	**Většinou neví, že se může zbavit stresu. Občas dokáže vystoupit ze stresové situace s pomocí dospělého.**
	Snažím se přestat brečet.
	Ve školce mne při odpoledním odpočinku otravují spolužáci, a nemůžu si tak odpočinout. Vím, že je lepší poprosit o pomoc paní učitelku, než si to nechat pro sebe.
1.	**Umí rozeznat zdroj tlaku nebo zátěže. Přiměřeně svému věku rozeznává, z kterých situací může a má vystoupit.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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.

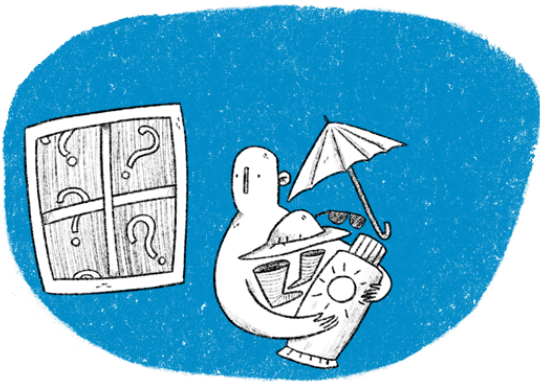
	Vím, co je šikana, a umím se ozvat průvodci, pokud se týká mne nebo kohokoliv z mých spolužáků.
	Rozeznám, kdy a jak se mne mohou kamarádi dotýkat. Ozvu se, pokud je mi to nepříjemné. Náznaky zneužívání oznámím rodičům nebo průvodci.
	S pomocí rodičů se vyrovnám se smrtí našeho pejska. Pomůžu tátovi vyhrabat na zahradě hrobeček a dám do něj pejskovi jeho oblíbenou hračku. Poznávám, že smrt je přirozenou součástí života.
2.	**Získává zkušenosti s aktivním ovlivňováním situací, které jsou zdrojem zátěže a tlaku. Učí se poznávat, co může ovlivnit a co ne.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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.
	Pokud jsem svědkem šikany, vyberu si pro mne bezpečný způsob, jak situaci ovlivním. Např. sám/sama aktivně zasáhnu, svěřím se průvodci nebo vysvětluji závažnost situace ostatním spolužákům, aby se šikaně postavili společně se mnou.
	Vím, že babičku nemůžu vyléčit, ale nakreslím jí obrázek, když za ní jdeme na návštěvu do nemocnice.
	Řeknu rodičům, že mi vadí, jak na mě trenér na fotbale křičí, a že bych chtěl radši chodit se spolužákem na lezecký kroužek.
3.	**Buduje vysoké očekávání vlastních schopností[75]. Umí rozlišit, co může ovlivňovat a co ne.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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 mohu ovlivnit, co mohu ovlivnit eventuálně, co nemohu 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.
	Když se mi podaří včas dokončit projekt, který jsem nestíhal/a, zamyslím se nad tím, co mi při práci na projektu pomáhalo.
	Pokud se rodiče rozvádí, chápu, že to není mou vinou. Jsem rád/a, že v létě pojedu s tátou na prázdniny, i když už s námi nebude bydlet,
4.	**Z náročných situací, kterými prošel/prošla, čerpá inspiraci i sílu pro zvládnutí dalších podobných situací. Pozná, kdy situaci změnit, kdy opustit a kdy přijmout.**
	V náročné situaci si připomenu, , že jsem již dokázal/a zvládnout jiné věci, a tím získávám sílu pokračovat.
	V naší instagramové skupině se šíří vzájemné urážky a ponižování. Vymezím se proti tomu a pokusím se situaci změnit. Pokud to nejde, skupinu opustím (příp. pomohu skupinu opustit také kamarádce, které to také není příjemné).

[75] Vědomí vlastní účinnosti, self-efficacy - https://cs.wikipedia.org/wiki/Self-efficacy.

5.	**K náročným životním situacím zaujímá aktivní přístup a snaží se ovlivňovat to, co ovlivnit jde. Umí z krizí vyjít silnější a zkušenější, dokáže je využít pro další osobní růst.**
	Po smrti partnera si najdu cestu k plnému životu.
	Rozvedu se s psychopatickým partnerem a najdu si lepší zdravý vztah.
	Umím využít předchozích zkušeností se zvládnutím šikany a dokážu ji rozeznat a postavit se jí i v nemocnici. LDN či domově důchodců.
	Když se kvůli dlouhodobé nemoci dostanu do potíží se splácením hypotéky, bez váhání řeším svoji situaci se zkušeným finančním poradcem nebo koučem.

4.5 Vyrovnám se s nejistotou

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 zavřou. 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 tito 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.

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.

4.5.1 Jsem odolný/odolná vůči nejistotě

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 nejvíc 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:

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

Sebeznalosti:

- Znám 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 mohu 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.

0.	**Má už nějaké zkušenosti s překračováním své komfortní zóny a pořád něco nového zkouší, většinou ale nedomýšlí možné následky.**
	Když jdou rodiče večer do divadla, zůstanu doma sám/sama a zvládnu to.
	Povedu svou rodinu na návštěvu k babičce, poprosím je, aby se nechali vést a neradili mi.
	Když paní učitelka ve školce přijde s novou hrou, chci si ji hned vyzkoušet.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
U	Význam výzev pro budování odolnosti.
	Cestuju ze školy a do školy sám/sama.
	Zvládnu přespání ve škole.
	Na adapťáku si s průvodcem povídáme o noční bojovce - čeho jsme se báli a jak se cítíme, když jsme teď všichni zase zpátky v chatě.
	Nepanikařím, když se spustí bouřka, i když je to strašidelné. Vím, že když máme na střeše hromosvod, jsem v bezpečí.
	Lovím bobříky, zejména bobříky odvahy.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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.
	Přespím pod širým nebem.
	Zůstanu v lese potmě hodinu úplně sám/sama.
	Vyjedu na vodu, i když nikdy předtím na lodi nebyl/a. Po návratu vyhodnotím, jak moc a proč jsem se bál/a a zda to stálo za to překonat.

	Orientuji se v přírodě pomocí GPS, ale taky pomocí mapy a kompasu.
	Zkusím si zahrát ragby, i když se mi zdá, že to může bolet.
	Vím, co mám udělat, když nám na chalupě přestane jít proud.
	Když není jasné, jestli stihnu poslední autobus z tréninku, mám vymyšleno, co v takovém případě budu dělat.
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.**
P	Svět v souvislostech, komunikace v českém jazyce, matematika.
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.
	Účastním se vícedenního putování neznámou přírodou.
	Znám zpaměti telefonní čísla na rodiče a sourozence. Nechci spoléhat na to, že je mám uložené v telefonu, protože technologie mohou selhat.
	Mám plán B, že při neúspěchu u přijímacích zkoušek pojedu na rok pracovat na Maltu.
	Zkusím si udělat přijímačky na uměleckou školu, i když tuším, že se tam nejspíš nedostanu. Ale určitě se během přípravy na talentové zkoušky něco naučím.
4.	**Pouští se do náročných podniků s nejasným průběhem a nejistým výsledkem s vědomím, že získá cenné zkušenosti. Nad možnými riziky přemýšlí předem. Zkušenosti reflektuje a vyhodnocuje.**
	Absolvuji sebezkušenostní kurz Prázdninové školy Lipnice, Instruktorů Brno nebo jiné podobné organizace zabývající se zážitkovou pedagogikou.
	Přečetl/a jsem několik knih o prognózování nebo o černých labutích a vzal/a jsem si z nich inspiraci.
	Jedeme s kamarádkou do Laosu a schválně jsme si nic nepřipravovali, bereme si málo věcí i peněz a těšíme se, jak budeme na místě improvizovat.
	S kamarádkou do Laosu a bez připravy nepojedu, protože vím, že to by bylo zatím nad mé síly.
	Pořád nevím, jakou práci bych chtěl/a dělat, ale nechávám tomu volný průběh. Podal/a jsem si přihlášku na kulturní antropologii, která mě zajímá, a věřím, že mi otevře nové obzory.
5.	**Záměrně zkouší nové věci v oblastech, kde cítí, že má rezervy. Mění nefunkční vzorce chování a myšlenkové stereotypy. Informuje se o vývoji celé společnosti, zná pravděpodobné scénáře bližší i vzdálené budoucnosti a na základě toho se na ni dokáže připravit.**
	Absolvuji 3 dny v divoké přírodě o samotě, jen s vodou, s omezeným přístupem k běžným potravinám nebo jinou formu tzv. vision questu (třeba hluboko v lese nebo na poušti).
	Když nám přestanou vyhovovat podmínky života u nás, přestěhujeme se s celou rodinou na Bali.
	Věřím, že se dokážu dobře postarat o své děti a vychovat je i v nejistotách budoucího světa.

	Vydám se sám/sama na dvouměsíční cestu do Afriky jen se sto dolary v kapse.
	Zajímám se o predikce vývoje situace na trhu práce. Když zjistím, že v mém oboru budou pravděpodobně ubývat pracovní příležitosti, začnu se vzdělávat v oboru, který má lepší perspektivu.

4.5.2 Umím se zbavit stresu z nejistoty

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 pojedeš poprvé. Zatímco tam, kde věci můžeš alespoň zčásti ovlivnit, ti může mírný stres pomoct, 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 pomoct 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 (viz 2.?.?). Je dobré vědět, k 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:

- Znám postupy přerámování a racionalizace.
- Znám relaxační techniky a techniky zvládání trémy (např. techniky vnitřního dialogu, vizualizační a imaginační techniky před situací, během ní a po ní, dýchací techniky).
- Znám 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 zvládání stresu (stavební kámen 4.2.2) mi dobře fungují v situacích nejistoty.
- Vím, jakých situací se obávám.
- Znám 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 zvládání 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.

0.	**Dokáže pojmenovat své pocity, když má obavy z toho, co bude. V případě potřeby si dokáže říct o pomoc.**
	Na výletě se školkou do ZOO řeknu paní učitelce, že se bojím hadů, a poprosím ji, jestli by se mnou nepočkala venku, než si ostatní prohlédnout pavilon plazů.
	Řeknu mamince, že se mi nechce na plavání, protože dneska budeme mít závody a to nemám rád/a.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
U	Mé vlastní strachy z nejistoty a způsoby, jak jim čelím; základní relaxační techniky a jejich využití pro zvládání stresu z nejistoty.
	Když mám prezentovat svůj lapbook ostatním a jsem z toho nervozní už den předem, svěřím se se svými pocity kamarádce nebo průvodci. Vždycky mi pomůže, když si o svých obavách můžu s někým promluvit.
	Před noční bojovkou si s průvodcem promluvím o tom, co mě v lese čeká, a hned jsem klidnější.
	Před vystoupením před rodiči počítám do 10 a zhluboka dýchám.
	Když si jdu sám/sama koupit svačinu do pekárny, napíšu si pro jistotu na lísteček, co chci koupit, aby to mohl/a přečíst, kdybych před prodavačkou začal/a z nervozity koktat.

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.**
P	Svět v souvislostech.
U	Mé nejistoty a jejich příčiny; strategie smysluplné přípravy na nejistou situaci (relaxace, racionalizace apod.); tvorba záložního plánu;techniky zvládání trémy (vnitřní dialog, vizualizace, dýchací techniky) a jejich využití.
	Ovládám techniku kontrolovaného dýchání (podle Jelínka) a použil jsem ji před prezentací projektu na konferenci pro rodiče.
	Před postupovou zkouškou v ZUŠ si uvědomím, že na ní vlastně až tak nezáleží. Když dopadne špatně, budu alespoň vědět, co se mám doučit.
	Když se bojím, že bych se mohl/a ztratit v cizím městě, rozmyslím si co bych takovém případě dělal/a. Vždyť mám mobil.
	Zavolám na neznámé číslo (policie, muzeum, aquapark…) a vyřídím, co potřebuji. Předtím se uklidním - např. tím, že si připravím, co budu říkat, nebo že si řeknu, že i když to zkazím, tak se nic neděje.
	Když mám dokončit nějakou práci a bojím se, že nestíhám, tak si udělám plán práce, abych vše stihl/a, ale taky si rozmyslím, co budu dělat, když to nestihnu.
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.**
P	Svět v souvislostech, komunikace v českém jazyce, matematika.
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 zvládání 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.
	Při přípravě na přijímačky jsem si zjistil/a, že přijímají 8 přihlášených z desti a že mé výsledky jsou těsně v první polovině, takže přijetí je hodně pravděpodobné.
	Využívám techniku vnitřního dialogu, když před tanečním vystoupením cítím nejistotu.
	Na cestě domů za tmy jsem připraven/a bránit se případnému útočníkovi útěkem a křikem.
	Když se na školním výjezdu bojím v nočním lese, řeknu si, že pravděpodobnost přepadení v lese je hrozně malá, rozhodně menší než riziko srážky s autem přes den ve městě, a to mě uklidní.
	Před rozhodujícím fotbalovým zápasem si připomenu, že hrozně rychle běhám a mám fyzičku, takže vydržím vždycky až do konce zápasu.
4.	**Má osvědčené techniky, kterými zmírňuje obavy a nejistotu z neočekávaných situací. Umí neočekávanou situaci rozebrat a zaměřit se na to, co může ovlivnit. Umí neočekávanou situaci přerámovat, najít její pozitiva, podívat se na ni s odstupem a s humorem. Ví, že obavy z budoucnosti mohou mít nepříznivý vliv na jeho/její psychické i fyzické zdraví.**
	Když mě na veřejnosti osloví divná osoba, od které nevím co čekat, nejdřív zkouším zjistit, co vlastně chce, a řešit situaci pozitivně. Mám ale v záloze plán B, že uteču.

	Když se ocitnu ve slamu v Africe a ze všech stran na mě dopadají nejrůznější nové dojmy a dostanu strach, zastavím se a uvědomím si že to je vlastně úžasná zkušenost a skvělý zážitek, a začnu přemýšlet o tom jak se tam asi cítí místní.
	Když se bojím, že v novém prostředí nezvládnu udělat dobrý dojem, zaměřím se na své silné stránky a na to, jak bych je mohl/a v daném prostředí využít.
	Někdy umím strach z toho, že se ztrapním, převážit myšlenkou na to, že se přece nic nestane, když se ztrapním, a někdo určitě ocení, že jsem se přihlásil/a a zkusil/a to.
5.	**Při zvládání stresu z nejistoty čerpá inspiraci a sílu ze zkušeností a krizí, které překonal/a. Umí se s nejistotou vyrovnat odhadem pravděpodobnosti úspěchu/neúspěchu. Pomáhá zvládat stres z nejistoty i ostatním (např. vlastním dětem).**
	Když si mé děti chtějí koupit v Itálii zmrzlinu, ale bojí se se zmrzlinářem komunikovat, jdu s nimi ke stánku a chvíli společně pozorujeme, jak si objednávají ostatní, aby děti viděly, že to také zvládnou.
	Na pracovní pohovory jsem vhodně připraven/a – vyzkouším si před zrcadlem, jak se budu prezentovat, projdu si předem okruhy otázek, které se na pohovorech vyskytují, a připravím si na ně odpovědi.
	Když se zotavím z nehody na kole, naplánuji si co nejdříve další cyklovýlet, abych si ověřil/a, že cyklojízdu zase zvládám. Uvědomím si, co konkrétně k nehodě vedlo, a vyhnu se napříště podobnému jednání, abych neopakoval/a stejnou chybu.
	Když se rozhoduji, zda jít na operaci s páteří, zjistím si (nebo po poradě s odborníky odhadnu) pravděpodobnosti problémů a úspěchů a rozhodnu se na základě racionálního zhodnocení situace, ne na základě strachu a pocitů.

5. Vytvářím a udržuji dobré vztahy

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:

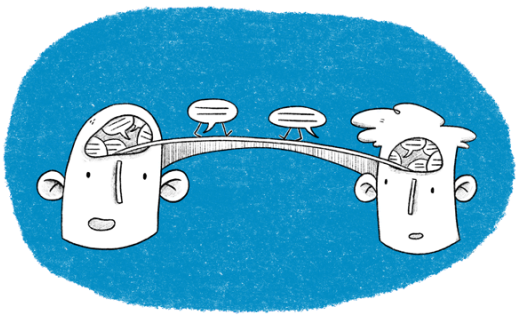
- žiji mezi lidmi, a proto se s nimi musím umět domluvit a vycházet s nimi,
- mnoho věcí zvládnu lépe díky spolupráci s druhými,
- dlouhodobé vztahy mi budou oporou po celý život,
- každý den mohu s někým navázat nový vztah a je dobré vědět, jak o něj pečovat nebo jak jej dál rozvíjet.

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.

5.1 Umím komunikovat

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 nebuo 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 „poctivě“, nemanipuluji, nepoužívám argumentační fauly.

5.1.1 Umím se vyjádřit

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 moct 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 obličeje se dá poznat, kdy člověk mluví pravdu a kdy svá slova nemyslí upřímně. Proto je třeba umět pracovat i s neverbální komunikací.

Znalosti:

- Znám zásady efektivního vyjadřování (ústní, písemnou i neverbální formou).

- Znám neproduktivní způsoby vyjadřování.
- Znám principy sdělování zpětné vazby.
- Vím, jak různé neverbální projevy působí na ostatní.
- Vím, jak si mohu ověřit, že mi ostatní rozuměli.
- Znám kognitivní klamy, které mohou negativně ovlivnit mé vyjadřování (iluze transparentnosti[76], projekční zkreslení[77]).

Sebeznalosti:

- Vím, jak se v různých situacích projevuji neverbálně.
- Vím, 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.

0.	**Začíná si uvědomovat, že ústní komunikace je základem vztahů s druhými lidmi. Většinou umí srozumitelně ústně odpovědět na položenou otázku nebo vyjádřit, co chce druhým sdělit. Vyjádří se pomocí obrázku.**
	Řeknu paní učitelce ve školce, kde bydlím, kolik je mi let a co mě baví.
	Povyprávím babičce o tom, jak se mi líbilo v ZOO.
	Když mě bolí bříško, popíšu mamince, kde a jak.
	Nakreslím obrázek, který znázorňuje moje zážitky z výletu.
1.	**Umí srozumitelně ústně vyjádřit, co chce druhým sdělit.[78] Umí telefonovat lidem, které zná.[79] Neostýchá se mluvit před skupinou známých lidí.[80] Umí písemně sdělit jednoduché**

[76] Iluze transparentnosti: Tendence lidí přeceňovat znalosti ostatních o nich samých a také přeceňování vlastních znalostí o druhých.
[77] Projekční zkreslení: Tendence nevědomě předpokládat, že jiní sdílejí mé aktuální emocionální stavy, myšlenky a hodnoty.
[78] O úroveň výše i anglicky, o dvě úrovně výše i dalším cizím jazykem.
[79] O úroveň výše i anglicky.
[80] O úroveň výše i v anglickém jazyce, o dvě úrovně výše i v dalším cizím jazyce.

	informace.[81] Ovládá základní online komunikační nástroje.[82] Zná základní anglická slovíčka a fráze.[83]
P	Trivium, anglický jazyk, druhý cizí jazyk, svět v souvislostech.
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.
	Ze školy v přírodě pošlu domů pohled, kde popíšu, co jsme dělali.
	Zavolám babičce a popíšu jí, jak se mám.
	Představím před třídou knížku, kterou jsem četl/a.
	Vytvořím plakát nebo jednoduchou prezentaci v Powerpointu s obrázky a textem o svém oblíbeném zvířeti.
	Napíšu rodičům sms nebo zprávu přes WhatsApp, jestli by k nám mohla odpoledne přijít kamarádka.Ověřím si, že si rodiče moji zprávu přečetli a že s tím souhlasí.
2.	**Umí v různých situacích ústně vyjádřit, co chce sdělit, způsob vyjadřování přizpůsobuje situaci.[84] Bez problémů telefonuje i lidem, které nezná.[85] V bezpečném prostředí se neostýchá mluvit před skupinou neznámých lidí.[86] Zvládne písemně sdělit i složitější věci.[87] Zkouší druhým dávat konstruktivní zpětnou vazbu. Ovládá mnohé online komunikační nástroje.[88] Umí základní věci vyjádřit anglicky.[89]**
P	komunikace v českém jazyce, anglický jazyk, druhý cizí jazyk, svět v souvislostech.
U	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).
	Když mám dojem, že dostáváme příliš dlouhé domácí úkoly z matematiky, srozumitelně a slušně to svému průvodci řeknu.
	Zatelefonuji Kovymu (známý youtuber) a domluvím s ním besedu u nás ve škole.
	Při společné práci na projektu se se spolužáky domlouvám také pomocí online komunikačních nástrojů (např. komunikace pomocí komentářů ve sdílených online dokumentech, chatovací aplikace, Skype, Meet apod.).

[81] O úroveň výše i anglicky, o dvě úrovně výše i dalším cizím jazykem.
[82] O úroveň výše i v anglickém jazyce, o dvě úrovně výše i v dalším cizím jazyce.
[83] O dvě úrovně výše i v dalším cizím jazyce.
[84] O úroveň výše i anglicky.
[85] O úroveň výše i anglicky.
[86] O úroveň výše i anglicky.
[87] O úroveň výše i anglicky.
[88] O úroveň výše i v anglickém jazyce.
[89] O úroveň výše i v dalším cizím jazyce.

	Na školním shromáždění srozumitelně vysvětlím, proč považuji nové pravidlo, které se mi nelíbí, za špatný nápad.
	Do školní knihy pravidel srozumitelně zapíšu přijatá pravidla.
	Vysvětlím v angličtině, kudy se návštěvník naší školy dostane do naší třídy a jak tato třída vypadá.
	Po ukončení projektu dokážu průvodcům říct, co mě na projektu bavilo a co by mi příště vyhovovalo dělat jinak. Třeba že by mi víc vyhovovalo pracovat venku v terénu a nebýt tolik ve škole u počítačů.
3.	**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.[90] 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 překladačů. Bez potíží se domluví anglicky.**
P	komunikace v českém jazyce, anglický jazyk, svět v souvislostech.
U	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 překladače; 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.
	Ve škole se hodinu a půl zkusím vyjadřovat neverbálně v rozporu s tím, co říkám (tedy např. při souhlasení budu kroutit hlavou; při děkování se budu tvářit naštvaně apod.) a následně s ostatními prodiskutuji, jak to na ně působilo.
	V okamžiku, kdy jsem naštvaný/á na celý svět, umím popsat kamarádovi nebo kamarádce, jak se cítím.
	Aspoň týden si píšu deník, ve kterém popisuji, co se mi během dne přihodilo a jaké jsem z toho měl/a pocity.
	Do školního časopisu napíšu článek, ve kterém představím a zdůvodním své názory na aktuální téma nebo problém (např. kvalita jídla ve školní jídelně, změna klimatu, výhody a nevýhody využívání mobilních telefonů při výuce…). Článek bude srozumitelný a nebudou v něm pravopisné chyby.
	Dám zpětnou vazbu spolužákovi, který prezentuje svůj projekt, aniž bych se ho dotkl/a. Poděkuji za prezentaci, řeknu, jaké věci jsem se dozvěděl/a, co mi přišlo srozumitelné a co by se dalo udělat jinak.
	Se skupinou spolužáků uspořádáme (včetně technického zajištění) online besedu se zájemci o vzdělávání na naší škole, jíž se na dálku zúčastní i Ondřej Šteffl.
	Dokážu si anglicky povídat o běžných věcech s vrstevníkem z jiné země (např. v rámci mezinárodní výměny nebo mezinárodního školního projektu).

[90] I v anglickém jazyce.

4.	**Umí vhodně používat ústní, písemnou i neverbální komunikaci k vyjádření svých myšlenek, emocí a k přesvědčení jiných lidí o svém mínění, a to i ve formálních situacích. Zpětnou vazbu poskytuje uvážlivě a citlivě. Ovládá běžné online komunikační nástroje a bez problémů se naučí používat i nové. Domluví se plynně ústně i písemně anglicky.**
	V rámci povinností služby vyřizuji e-maily a telefony do školy.
	Napíšu do novin článek, ve kterém vysvětlím své názory na studium na ScioŠkole nebo na aktuální celospolečenské téma (např. moderní technologie, změna klimatu, budoucnost dnešních mladých lidí apod.).
	Naučím se pracovat s novou aplikací, kterou využiji pro online prezentování výsledků svého projektu (např. Wonder me), a do následné diskuse o projektu zapojím spolužáky přímo v této aplikaci.
	Vytvořím anglickou prezentaci naší ScioŠkoly.
	Při plánování školního výjezdu do partnerské školy v zahraničí domluvíme spolu s našimi zahraničními vrstevníky program jednoho společně stráveného dne.
	Po prezentaci spolužákovi řeknu, v čem byla jeho prezentace pro mě přínosná a čemu jsem moc nerozuměl/a. Taky mu dám pár tipů, jak může svoji prezentaci příště vylepšit, a ukážu aplikaci, díky které mohou být prezentace interaktivnější.
	Nebojím se použít kritiku (třeba i obsáhlou), třeba kvůli obavám z přijetí či "ze slušnosti". Předtím ale konzistetně vystupuji jako upřímný a spravedlivý průvodce - vytvářím atmosféru, kde chybovat je správné.
5.	**Míří slovy přesně. Umí přizpůsobit komunikaci prostředí, partnerovi i tématu. Své znalosti efektivního vyjadřování a poskytování zpětné vazby aktivně používá a vede k tomu i ostatní. S jistotou zvládá osobní i online komunikaci i ve složitých či nepříjemných situacích. Dokáže korigovat vlastní neverbální projevy a rozpoznat, když dochází k rozporu mezi verbální a neverbální komunikací.**
	Při zadávání projektů nebo domácích úkolů nemám problém dětem srozumitelně říct, co po nich chci.
	Jako průvodce děti ve škole vedu k tomu, aby si vzájemně dávaly zpětnou vazbu. Ukazuji jim, co mohou konkrétně říkat, když se jim dávání zpětné vazby nedaří.
	Kolegovi v práci, který má problém s dodržováním termínů, dokážu jasně sdělit, co a dokdy bych od něj potřeboval/a, a to jak osobně, tak v online komunikaci.
	Kdyby na to přišlo, poradím si třeba s natočením videa nebo podcastu.
	Nečekám, až se osobní problém s druhým člověkem spraví sám, nebo vyšumí. Místo toho aktivně jdu za člověkem, se kterým ten problém nastal.
	Dokážu volit slova a tón tak, že povzbudím své spolužáky k aktivní účasti na tvorbě školy a společné zodpovědnosti vůči pravidům, která mezi sebou máme.

5.1.2 Umím naslouchat

Druhou stranou úspěšné komunikace je schopnost naslouchat a porozumět tomu, co ti sdělují ostatní.[91] 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 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:

- Znám postupy aktivního naslouchání (např. parafrázování/přeformulování sdělení vlastními slovy, kladení otázek).
- Vím, co to je haló efekt[92], a znám i další překážky vzájemného dorozumění (kulturní rozdíly, stereotypizace apod.).
- Vím, co vyjadřují nejběžnější neverbální projevy.
- Vím, jak přijmout zpětnou vazbu.

[91] 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.

[92] 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.

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.

0.	**Dokáže chvíli naslouchat jednomu člověku. Udržuje oční kontakt. Umí zopakovat, co slyšel/a. Vnímá neverbální komunikaci, a to nejen když komunikuje tváří v tvář, ale i při videohovorech.**
	Před spaním tiše poslouchám pohádku.
	Když můj bratr mluví o tom, kam bychom měli jet na výlet, a mě k tomu taky něco napadne, nechám ho nejdřív domluvit a teprve pak řeknu svůj nápad.
	Na přání dědečka zopakuji, co mi říkal o tom, jak se má zacházet s kleštěmi.
	Když máme s nemocnou babičkou videohovor, poznám, že je ráda, že nás může vidět alespoň přes obrazovku počítače.
1.	**Dokáže soustředěně naslouchat alespoň 15 minut.[93] Zeptá se, když nerozumí.[94] Zareaguje, když se ho/jí sdělení nějak dotýká.[95] Umí přijmout jednoduchou zpětnou vazbu. Rozpozná základní neverbální projevy, a to i v online komunikaci. Rozumí jednoduchým anglickým výrazům a frázím.[96]**
P	Trivium, anglický jazyk, druhý cizí jazyk, svět v souvislostech.
U	Postupy soustředěného naslouchání; základy přijímání zpětné vazby, význam dotazování v případě neporozumění, 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.
	Když si na adapťáku večer vykládáme strašidelné historky, neskáču kamarádovi do vyprávění.
	Z emotikonů v komunikaci v rámci rodinné skupiny na WhatsAppu vyčtu, že brácha zvládl těžkou zkoušku skvěle.
	Odpovím, když se mě průvodce na něco zeptá. Pokud jsem jeho otázku nevnímal/a, omluvím se a poprosím, jestli by ji mohl zopakovat.
	Když nerozumím zadání domácího úkolu, ptám se, dokud nepochopím, co se po mně chce.
	Podle toho, jakým tónem maminka mluví a jak se u toho tváří, poznám, jestli je spokojená nebo rozzlobená.
	Se spolužáky si vzájemně zkusíme poslat e-mail, přečíst jej a odpovědět na něj.

[93] O úroveň výše i v anglickém jazyce, o dvě úrovně výše i v dalším cizím jazyce.
[94] I v anglickém jazyce, o dvě úrovně výše i v dalším cizím jazyce.
[95] I v anglickém jazyce, o dvě úrovně výše i v dalším cizím jazyce.
[96] O dvě úrovně výše i v dalším cizím jazyce.

2.	**Soustředěně naslouchá po delší dobu.[97] Porozumí běžné písemné zprávě od jiného člověka.[98] 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.**
P	Komunikace v českém jazyce, anglický jazyk, svět v souvislostech.
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.
	Vlastními slovy popíšu obsah delší nebo složitější verbální komunikace – např. spolužačce, která chyběla na školním shromáždění, popíšu, co se tam řešilo.
	Když z neverbálních projevů kamarádky usoudím, že je na mě naštvaná (např. vyhýbá se očnímu kontaktu a setkání se mnou), popíšu jí, jaké projevy chování na ní pozoruji, a zeptám se jí, co znamenají. Pokud zjistím, co konkrétně se jí dotklo, omluvím se a vysvětlím, že svých chováním jsem jí nechtěl/a ublížit.
	Když mi průvodce řekne, že jsem se ke spolužačce choval/a agresivně, nepřu se a přemýšlím, zda je to pravda, případě si řeknu o popis situace z jeho perspektivy.
	V našem projektovém týmu o historii vesmírných letů se domlouváme na obsahu prezentace přes WhatsApp. Dokážu shrnout seznam úkolů, které se nám během diskuse objevily. Rozdělíme si je zítra, až se potkáme naživo ve škole.
	Se spolužáky se podíváme na pět videí na TikToku a zkusíme zjistit, co chtěl autor sdělit. Chtěl mi něco prodat? Chtěl mne k něčemu přimět? Chtěl jen vyjádřit své pocity? Chtěl získat více followerů?
	Podívám se na jednoduché anglické video na Youtube a mladšímu spolužákovi, který nerozumí anglicky, vysvětlím v základu jeho obsah.
3.	**Aktivně naslouchá a vnímá i věci, které jsou v rozporu s jeho/jejím očekáváním.[99] 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.**
P	Komunikace v českém jazyce, anglický jazyk, svět v souvislostech.
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.
	Když mi průvodce po prezentaci projektu dává zpětnou vazbu k její formě, zapíšu si, co se mi dařilo a nedařilo, abych to při další prezentaci v jiném projektu mohl/a využít.
	Když se ke mně spolužačka chová ve třídě přátelsky, ale na sociálních sítích si dělá legraci z mých názorů, uvědomím si ten rozpor v chování v jejím chování a zařídím se podle toho.

[97] O úroveň výše i v anglickém jazyce.
[98] I v anglickém jazyce.
[99] I v anglickém jazyce.

	Když mi kamarád říká, že mi rád pomůže, ale podle jeho neverbálních projevů si myslím, že se mu do toho nechce, poděkuji mu za nabídku pomoci a řeknu mu, že to zvládnu sám/sama.
	Když mi kamarádka popisuje svůj konflikt s bratrem, občas shrnuji její vyprávění, abych se ujistil/a, že rozumím situaci.
	Jsem zaskočený/á, když nový spolužák, který mi byl od počátku hrozně sympatický, se začne k ostatním chovat hrubě. Uvědomím si, že to je haló efekt.
	Z množství vykřičníků a pravopisných chyb ve zprávě od kamaráda odhadnu, že byl při psaní asi v silných emocích, a rozhodnu se na zprávu zareagovat, až se uvidíme.
	Vedu desetiminutový rozhovor v angličtině s Melissou, která je u nás ve škole rodilou mluvčí angličtiny.
4.	**Při naslouchání si uvědomuje, že se druhý může nacházet v jiné situaci, a respektuje jeho pohled na věc, i když s ním nesouhlasí. Písemnou a online komunikaci čte s porozuměním k jejím limitům. Rozumí anglicky skoro tak dobře jako česky. Pracuje s neverbálními projevy mluvčího a umí dát verbálně i neverbálně najevo, že poslouchá.**
	Když mi kamarádka popisuje nelehkou životní situaci, do které se dostala, občas shrnuji a parafrázuji její vyprávění, abych se ujistil/a, že rozumím situaci i jádru problému, a dal/a najevo, že poslouchám. Svůj názor na věc vyjádřím až ve chvíli, kdy si o něj řekne.
	Když se kamarádka při rozhovoru v kavárně hrbí, má ruce i nohy křížem a přitom mi říká, jak se má báječně, řeknu jí, že její řeč těla naznačuje, že ji něco trápí. Zeptám se, jestli se něco děje a zda o tom chce mluvit.
	Když mi kamarádka po sítích posílá vzkazy, které ve mně vyvolávají negativní emoce, snažím se, abychom si to raději vysvětlili osobně.
	Poslechnu si něčí životní příběh a potom si napíšu, co si z něj mohu vzít pro svůj život.
	Poté, co si s průvodcem vyměníme čtyři e-maily a stále nedocházíme k vzájemnému porozumění, mu raději zatelefonuji a vyřídím věc ústně, protože vím, že se lépe pochopíme.
	Dojednám u nás ve škole návštěvu věhlasného světového biologa, který neumí česky. Spolužákům, kteří nemluví tak dobře anglicky, překládám, o čem hovoří.
5.	**Naslouchá druhým s plnou pozorností a udržuje příjemný oční kontakt. Písemné sdělení téměř vždy pochopí v souladu se záměrem druhé strany. Vnímá neverbální komunikaci a dle potřeby umí mluvčímu pomoct s vyjádřením. Dokáže druhým naslouchat s respektem a bez hodnocení. Dokáže přijmout i nedokonale poskytnutou zpětnou vazbu jako dar, který buď přijme, nebo nevyužije. Dokáže druhým naslouchat prostřednictvím všech možných komunikačních kanálů.**
	Rád/a si vyslechnu názory kamarádky na to, kolik času by měly děti trávit u počítače. Přikyvováním a slovy jako „hm, ano, rozumím“ dávám najevo, že poslouchám, a svůj názor řeknu, až když se mě zeptá.
	Když mě někdo hrubě a nevybíravě kritizuje a třeba i uráží, přemýšlím, zda nemá v něčem přece jen pravdu. Hledám v jeho kritice věcnou podstatu a snažím se z ní poučit.
	Když si kamarádka při rozhovoru pořád upravuje vlasy nebo poklepává prsty, zeptám se, jestli je z něčeho nervózní, a snažím se ji povzbudit, ať se mi svěří, co ji trápí. Že na to nemusí být sama.
	Vím, že když se Lucka potřebuje svěřit, ráda se mnou jde na procházku, zatímco Katka si se mnou o svých problémech raději chatuje.

5.1.3 Vyjadřuji své potřeby a vnímám potřeby ostatních

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 druhého[100] 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.
- Znám základní principy respektující komunikace.
- Znám rozdíl mezi „já-výroky" (zpětnou vazbou) a „ty/ono-výroky" (hodnocením).
- Vím, proč je důležité chránit si své hranice.
- Znám 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.

0.	**Zná základní pravidla slušného chování vůči druhým, k jejich dodržování ale občas potřebuje podporu dospělého. Vnímá své vlastní potřeby a s podporou se je učí vyjadřovat tak, aby tím neohrožoval/a druhé.**
	Vím, že není slušné brát jiným dětem hračky z ruky, i když se někdy neudržím a seberu bratrovi autíčko, protože si s ním chci taky hrát.
	Nelíbí se mi, když mi bratr sebere hračku. Jdu za mámou a poprosím ji, ať bratrovi řekne, že mi ji má vrátit.
	Když v obchodě dostanu chuť na bonbóny, poprosím tátu, aby mi je koupil.

[100] Teorie mysli, mentalizace

1.	**Dodržuje základní pravidla slušného chování. Zkouší nechávat projevit ostatní, i když s nimi nesouhlasí. Umí použít pravidlo STOP, když mu/jí něco není příjemné.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
U	Základní pravidla slušného chování a jejich význam; pravidlo STOP a jeho použití; základní lidské potřeby a jejich důležitost.
	Umím říct STOP, když mi spolužák mává rukou před obličejem a mně se to nelíbí.
	Když mi kamarád vypráví o svém křečkovi, nechám ho domluvit, i když mě jeho vyprávění moc nezajímá.
	Ve škole někdy nechám odpovědět spolužáka, i když také znám správnou odpověď.
	Abychom se nehádali o to, kdo bude ve třídě pracovat s Ozobotem, dohodnu se se spolužáky na pravidlech půjčování.
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.**
P	komunikace v českém jazyce, svět v souvislostech, tělesná výchova.
U	Různorodost lidských potřeb a rovné právo na jejich vyjádření; způsoby verbálního i neverbálnío 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).
	Když si bratr pouští v pokoji hudbu a já se nemohu soustředit na čtení, zkusím na něj nekřičet, ať to vypne, ale požádám ho, jestli by si to nemohl pustit do sluchátek.
	Když mi spolužák řekne, ať mu neházu mikinu na zem, omluvím se.
	Vysvětlím mamce, že se mi nelíbí, když mi pořád připomíná, ať si uklidím v pokoji. Že si uklidím, i když mi to řekne jen jednou.
	Když spolužák využívá mobil mimo mobilní zónu, řeknu mu, ať to nedělá, protože to je proti školním pravidlům.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
U	Strategie vyjádření vlastních potřeb a vymezení hranic; respektující komunikace; základní asertivní postupy; hlubší porozumění pyramidě lidských potřeb a jejímu vlivu na chování;e fektivní používání "já-výroků" a poskytování konstruktivní zpětné vazby.
	Spolužákovi, který ode mě pořád čerpá informace pro svůj poster, řeknu, že mi to je nepříjemné a že i on se toho víc naučí, když si některé informace dohledá sám a nebude všechno kopírovat ode mě.
	Projevím soustrast, když zjistím, že kamarádovi umřela babička.
	Když mě při společné práci na projektu spolužačka, která má jiný názor, shazuje a uráží, řeknu jí, že to není férové chování, a požádám ji, ať se vyjadřuje k mým návrhům a ne k mé osobě.
	Dokážu pomoct autistickému spolužákovi.

4.	**Umí říct, co potřebuje a co cítí. Umí říct „ne“ respektujícím a nezraňujícím způsobem. Používá respektující komunikaci i v emočně vypjatých situacích. Umí se vcítit do situace druhého a empaticky naslouchat. Dokáže se zdravě prosadit.**
	Domluvím se s přítelkyní, že se s ní nebudu scházet každý den, protože potřebuji také nějaký čas na učení a na své koníčky.
	Když mě kamarád požádá, jestli bych za něj nezaskočil/a jeden den na brigádě, a mně se to nelíbí, protože firma má uzavřenou smlouvu s ním a ne se mnou, odmítnu to, i když mám ten den zrovna volno.
	Respektuji, že jsou někteří moji kamarádi věřící, i když já v Boha nevěřím.
	Uznám, že se rodiče o mně báli, když jsem se vrátil/a pozdě v noci z rockového koncertu, a nevyčítám jim, že na mě křičeli, protože jim ujely nervy.
5.	**Rozlišuje nižší a vyšší potřeby. Hlídá si své hranice. Pozná, kdy je dobré se prosadit a kdy ustoupit. Vnímá druhé lidi jako rovnocenné, umí vyslechnout jejich potřeby a respektovat je, i když je vyjadřují nedokonalým způsobem. Dokáže druhým, zejména dětem, pomoct s vyjádřením jejich vlastních pocitů a potřeb.**
	Když mi syn řekne, že si večer potřebuje zahrát s kamarády online hru, dovolím mu to, i když hraní počítačových her zrovna nefandím.
	Při spolupráci v týmu přistoupím na postup práce, který prosazuje kolega, i když mám pochybnosti o jeho efektivitě, protože shoda v týmu je pro mě důležitější než dodržování konkrétního pracovního postupu.
	Vedu žáky k tomu, aby respektovali mou přestávku a mé osobní volno.
	Při urovnávání sporů mezi dětmi je vedu k tomu, aby si vzájemně řekly, co potřebují a jak by se jejich potřeby daly naplnit bez toho, že by to ohrožovalo toho druhého.

5.1.4 Vím, jak komunikovat ve speciálních situacích (porady, diskuse, online)

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:

- Znám pravidla debaty a konstruktivního dialogu.
- Znám techniky a principy facilitace – jak a čím usnadňovat a řídit komunikaci druhých.
- Vím, jak má s ohledem na cíl probíhat porada[101], a znám techniky řízení porad.
- Znám techniky skupinové tvorby nápadů (brainstorming, šest myslících klobouků[102] apod.).
- Znám 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.

0.	**Rozlišuje komunikaci v rodinném kruhu a v jiných prostředích. Rozezná vyprávění od diskuse. Dokáže se zapojit do komunikace ve větší skupině, kterou vede dospělý, a přihlásit se o slovo.**
	Zapojím se doma do diskuse, kam pojedeme na dovolenou – třeba řeknu, jestli by se mi víc líbilo jet do hotelu nebo pod stan.
	Ve školce se představím a řeknu, co mě baví a co mám rád/a.
	Když si ve školce společně vyprávíme, co jsme zažili o víkendu, poslouchám ostatní, když mají slovo, a nepřerušuji je. Počkám, až přijde řada na mě, nebo se přihlásím o slovo.
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.**
P	Svět v souvislostech.
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.

[101] https://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/22976/PROSTREDI-BEZPECNE-CI-SVOBODNE.html/

[102] E. Bono: Metoda šest myslících klobouků

	Když ve škole debatujeme v komunitním kruhu, dodržuji stanovená pravidla.
	Když se potřebuji na něco zeptat kamaráda, který zrovna mluví s někým jiným, řeknu: „Promiň, že tě přerušuju…“
	Dokážu počkat, až druhý domluví, i když někdy to nevydržím a skočím mu do řeči.
	Zkouším shrnout komunikaci za skupinu, např. před ostatními řeknu, na čem se naše skupina shodla.
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.**
P	Svět v souvislostech, komunikace v českém jazyce.
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.
	Když na mě přijde řada, vedu ve třídě komunitní kruh a hlídám jeho pravidla.
	Už jsem použil/a některé postupy, které podporují a rozvíjejí společnou diskusi (např. shrnutí myšlenek, které dosud v diskusi zazněly, přeformulování myšlenky vlastními slovy, dotazování ostatních, co si o tom myslí apod.).
	Nekomunikuji online s lidmi, které neznám.
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.**
P	Svět v souvislostech, komunikace v českém jazyce.
U	Techniky řízení diskuse v prostředí školy (předávání slova, shrnutí závěrů, vybízení k hledání řešení); pokročilé komunikační techniky (argumentační techniky, asertivní techniky); techniky facilitace a řízení porad s ohledem na cíl; techniky skupinové tvorby nápadů (brainstorming, šest myslících klobouků…); pravidla online komunikace a jejich aplikace.
	Při řízení školního shromáždění jsem vědomě použil/a některé techniky řízení skupinové diskuse (např. shrnování, usměrňování diskuse vzhledem k cíli apod.).
	Na školním shromáždění přednesu argumenty pro změnu školního pravidla, které mi přijde špatně nastavené.
	Když se dva spolužáci nemohou dohodnout, zkusím jim pomoct se domluvit s využitím parafrázování, rámování, shrnování či jiných komunikačních technik.
	Při plánování toho, jak bude probíhat náš poslední školní den, podpořím generování nápadů pomocí vhodné techniky.
	V diskusi k domácím úkolům na Facebooku vyjádřím svůj názor, ale když se pak rozhoří „flame“ plný urážek, už se nezapojuji.
4.	**Umí řídit komunikační procesy i mimo prostředí školy. Ovládá facilitační techniky, přesvědčovací a vyjednávací techniky. Nepoužívá argumentační fauly. Umí moderovat studentskou konferenci a videokonferenci.**

	Řídím debatu na téma klimatické hrozby, kterou naše škola pořádá pro mladé lidi z našeho města. Na závěr debaty sesbírám od účastníků nápady, co mohou ke zmírnění dopadů klimatické změny podniknout sami mladí lidé a děti.
	Při prosazování vlastního názoru nepoužívám argumentační fauly, mezi které patří například apel na tradice („vždy se to tak dělalo, tak proč zavádět novoty“) nebo apel na autoritu („když to říká pan ředitel, tak to přeci musí být pravda“) či jiné apely.
	Při řízení celoškolní debaty používám základní principy facilitace, například že skupinovou diskusi dovedu k domluvenému cíli, každému zúčastněnému dám prostor vyjádřit se, ale hlídám čas, abychom vše stihli dle plánu.
	Facilituji online setkání koleje, jehož cílem je dohodnout se, co budeme společně dělat v rámci kolejního dne.
5.	**Ovládá řadu komunikačních technik, umí je vhodně použít a dokáže je učit druhé. Uvědomuje si své silné a slabé stránky v komunikaci a pracuje s nimi. Aktivně vyhledává příležitosti k rozvoji svých komunikačních dovednosti.**
	Ovládám řadu participativních metod, které podporují diskusi a zapojení všech zúčastněných, například brainstorming, word café, panelová diskuse a jiné.
	Při řízení porady pracovního týmu využívám dle situace vhodné techniky, které pomáhají vést diskusi směrem k cíli (například pouze facilituji a neovlivňuji diskusi svými názory, dbám na to, aby každý zúčastněný dostal prostor vyjádřit se, podporuji účastníky diskuse, aby vyjadřovali různé názory a současně respektovali názory ostatních, atd.).
	Přihlásím se na kurz facilitace, protože vím, že mám v této oblasti rezervy.
	Na online třídní schůzce zjišťuji názory a potřeby rodičů pomocí interaktivní aplikace (např. Mentimeter, Socrative, Kahoot aj.), abych rodiče více zapojil/a do diskuse.
	Vyhledávám příležitosti ke komunikaci s počítači, virtuálními asistenty a umělou inteligencí.

5.2 Spolupracuji

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.

5.2.1 Umím pracovat v týmu a vím, jak vést tým

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:

- Znám různá dělení týmových rolí.
- Mám povědomí o skupinové a týmové dynamice.
- Znám vývojové etapy skupiny (forming, storming, norming, performing).
- Znám 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.

0.	**Získává první zkušenosti s vrstevnickými skupinami. Začíná rozumět tomu, že spolupráce s jinými dětmi je užitečná. Spolupracuje zatím s těmi, kdo jsou mu/jí sympatičtí.**
	Na hřišti se připojím k dětem, které hrají na schovku.
	Mám radost, když náš tým ve fotbale vyhrál, i když jsem sám nedal žádný gól.
	Když si ve školce můžeme vybrat, s kým chceme být ve skupince na nějakou práci, jdu do skupinky se svými nejlepšími kamarády/kamarádkami.
1.	**V týmu nevědomě zaujímá svou přirozenou roli. Pozná, že někdy se mu/jí v týmu pracuje dobře a někdy to jde hůř. Zná několik výhod týmové spolupráce.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
U	Faktory ovlivňující kvalitu týmové práce; výhody týmové spolupráce; základní týmové role a jejich charakteristiky.
	Dokážu vyjmenovat několik výhod týmové spolupráce (např. můžeme si práci rozdělit, můžeme si navzájem pomáhat apod.).
	Vím, s kterými dětmi ze třídy se mi pracuje dobře a s kým mi to moc nejde.
	Když v tělocviku hrajeme fotbal, chci být vždy v útoku, protože se tak umím lépe zapojit do hry našeho týmu.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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.
	V týmu, co plánuje školní výlet, jsem si vzal/a na starost konkrétní úkol (např. plánování trasy, zajištění dopravy, vedení rozpočtu, apod.).
	Už jsem si ve škole zkusil/a vést nějaký tým (např. při práci na projektu). Dohlédl/a jsem na rozdělení úkolů a občas jsem se ostatních zeptal/a, jak jsou s prací daleko.
	Když spolužák při práci na projektu pořád kritizuje návrhy ostatních, řeknu mu, že by bylo lepší, kdyby přišel s konkrétním návrhem, jak některé situace řešit jinak.
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.**

P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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.
	Když mám v matematice splněný týdenní plán, jdu pomoct těm, co pomoc potřebují, i když se s nimi moc nekamarádím.
	Když posledně na schůzce týmu chyběla naše zapisovatelka, nabídl/a jsem se, že za ni zaskočím, i když radši mluvím než píšu.
	Když vedu nějaký tým, pravidelně se ostatních ptám, jak se jim práce daří a co potřebují. Říkám jim, co už je uděláno a co je třeba ještě dodělat.
	Už jsem při práci v týmu použil/a některou z metod, které pomáhají dojít ke společné shodě (např. shrnování myšlenek, aktivní doptávání, sepsání výhod a nevýhod apod.).
4.	**Při týmové práci vnímá odpovědnost nejen za svůj výsledek, ale i za výsledek celého týmu. Umí rozpoznat a využít schopnosti členů týmu. Umí navrhnout složení týmu s ohledem na to, co kdo umí a rád dělá. Dokáže tým vést a motivovat. Má znalosti o fázích vývoje skupiny, skupinové dynamice, o různých stylech vedení a umí je použít v praxi.**
	Pro práci na svém projektu jsem oslovil/a několik spolužáků, které jsem si vybral/a podle toho, zda umí věci, které budeme pro splnění projektu potřebovat.
	Když se někomu v týmu něco nedaří, hledám možnosti, jak mu s jeho úkolem pomoct, nebo možnosti výměny úkolů či rolí.
	Při kolejním dni dokážu v naší koleji rozdělit úkoly tak, aby byl každý člen koleje zapojen přiměřeně svému věku a svým schopnostem.
5.	**Podporuje a motivuje ostatní členy týmu. Při spolupráci vytváří příjemné pracovní prostředí. Pozná chyby v práci týmu, umí je napravit a využít k učení. Při vedení týmu volí podle situace vhodný styl vedení s ohledem na jeho výhody a nevýhody. Uplatňuje základní koučovací techniky pro podporu spolupráce. Umí podpořit a facilitovat spolupráci v týmech, jichž není sám/sama členem.**
	Při vedení týmu přistupuji k různým členům podle toho, jaké jaké jsou jejich silné a slabé stránky - někomu dávám jasné instrukce, někomu stačí jen říct cíl, někomu dávám termíny o pár dní dříve, aby práci odevzdal včas, apod.
	Když při přípravě expedice, které jsem garantem, nefunguje komunikace mezi členy týmu, kteří mají plánovat stravování, pomohu jim s identifikací problému v komunikaci a jeho odstraněním.
	Při vedení projektového týmu využívám koučovací principy a model GROW[103] pro dosažení stanoveného cíle.

5.2.2 Umím řešit konflikty

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.

[103] Koučovací metoda, která pomáhá dosáhnout cíle zvláště ve chvílích, kdy se tým „zasekne". GROW je zkratka z anglických slov Goal, Reality, Options, Will/Way forward.

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 pomoct 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:

- Znám vývojové fáze konfliktu a vhodná řešení pro jednotlivé fáze.
- Znám 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.).

0.	**Po upozornění si uvědomí, že je součástí konfliktu. Na dotaz umí vyjádřit, jak se v konfliktu cítí. S dopomocí zkouší zpětně popsat některé spouštěče konfliktů v konkrétních situacích.**
	Pochopím, že bych se neměl/a hádat se sestrou, když mě na to maminka upozorní.
	Popíšu tátovi, že jsem byl/a hodně naštvaný/á, když se bratr přehraboval v mojí skříňce.
	Mám vztek, že na mě po bojovce nezbyla odměna, i když ostatní ji dostali. Po rozhovoru s vedoucím hry chápu, že tahle nespravedlnost nebyla myšlená schválně a věřím mu, že mi odměnu přinese zítra, jak slíbil.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
U	Identifikace konfliktu a jeho příznaků; já-výroky a jejich použití; způsoby prevence konfliktů.
	Popíšu tátovi, proč mě bratr naštval. Zkouším přitom mluvit o sobě, ne o bratrovi - např. „Vadilo mi, že si vzal moji krabici lega bez zeptání.“

	Když se s bratrem přetahujeme o hračky a mamka nás přijde od sebe odtrhnout, umím odpovědět na otázku: „Máš nápad, jak se příště takové rvačce vyhnout?“
	Když se sousedka v lavici roztahuje na mojí půlku, řeknu jí, jestli by nemohla zůstat na svojí půlce, místo abych ji odstrčil/a.
	Když se dozvím, že o mě spolužák říkal něco, co není pravda, jdu za ním a zeptám se, co ho k tomu vedlo.
2.	**Při řešení konfliktu většinou dává přednost komunikaci před agresí nebo útěkem. 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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
U	Techniky zvládání 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.
	Když mě spolužák naštve tím, že mi přesune lavici, na které zrovna píšu, řeknu mu: „Potřebuju, aby ses mě příště zeptal, než mi přesuneš lavici“, místo abych do něj lavicí vztekle najel/a.
	Popíšu mamce, že jsem potřeboval/a dopsat úkol a nemohl/a jsem se soustředit, když mi bratr pouštěl u ucha hudbu.
	Když na mě spolužák vyjede, proč jsem mu schoval/a mobil, omluvím se a vysvětlím, že jsem si myslel/a, že vidí, kam ho uklízím, aby se nerozbil.
	Poté, co jsme se se sestrou pohádali o to, kdo bude sedět ve vlaku u okna, navrhnu, že se můžeme po 15 minutách střídat.
	Když mě bratr ruší při čtení, pomocí já-sdělení mu řeknu, že mi to vadí.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
U	Strategie prevence konfliktů; pokročilé techniky zvládání emocí v konfliktu; principy a techniky mediace; hlubší porozumění vývojovým fázím konfliktu a vhodným řešením pro jednotlivé fáze.
	Když jsem naštvaný/á, dokážu napočítat do deseti nebo odejít pryč a vrátit se s klidnější hlavou.
	Chápu, proč se mamce nelíbí, že se večer před spaním dívám na mobil, i když jsem naštvaný/á, že mi ho sebrala.
	Když mi rodiče vyčítají, že jsem se vrátil/a pozdě domů a ještě jsem neudělal/a své povinnosti, omluvím se, vysvětlím svoje důvody pomocí já-výroků a navrhnu, že povinnosti splním, hned jak se navečeřím.
	Když se dva spolužáci hádají, zkusím jim pomoct se domluvit s využitím parafrázování, rámování, shrnování či jiných komunikačních technik.
	Když se rodiče doma hádají, řeknu jim, že mi není příjemné poslouchat jejich hádky, a poprosím je, jestli by s tím mohli přestat.

4.	**Snaží se předcházet konfliktům. Má teoretické znalosti o dynamice a řešení konfliktu a umí je využít ke klidnému a oboustranně výhodnému řešení vlastních i cizích konfliktů. Vnímá emoce a potřeby druhých a reaguje na ně empaticky.**
	Popíšu vývojové fáze konfliktu.
	Ve filmu nebo v divadelní hře poznám, jaký styl řešení konfliktu jednotlivé postavy používají.
	Když se nám nedaří společná práce se spolužákem, odvrátím hrozící konflikt tím, že včas řeknu: „Vnímám, že nám spolupráce nejde - nezkusíme raději pracovat odděleně? Nevyhovovalo by ti to víc?“
	Když mě večer na tramvajové zastávce začne slovně napadat podnapilý muž, je mi jasné, že nemá smysl snažit se o dialog, a raději jdu pryč.
5.	**Většině konfliktů předchází jasným sdělováním svých postojů, zájmů a potřeb a respektováním emocí a potřeb ostatních. Pokud se do konfliktu dostane, umí použít funkční techniky jeho řešení. Zná techniky mediace a umí je použít. Průběžně si rozšiřuje své znalosti a dovednosti v oblasti řešení konfliktů.**
	Před odjezdem na dovolenou si v rodině řekneme, co by chtěl každý z nás vidět a zažít, abychom si předem vyjasnili svá očekávání.
	Když se dva žáci ve škole perou, pomohu jim nejprve zpracovat jejich emoce a pak i věcné jádro jejich konfliktu.
	Přečetl/a jsem si knihu nebo jsem absolvoval/a kurz o řešení konfliktů.

5.3 Vytvářím trvalé vztahy



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.

5.3.1 Vytvářím trvalé přátelské vztahy

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:

- Znám zákonitosti vztahů mezi lidmi.
- Znám 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.

0.	**Navazuje první kamarádské vztahy. Učí se poznávat, které vztahy jsou dlouhodobé a které nahodilé.**

	Vím, že si mnou ve školce Pavel rád hraje, protože se s ním nepřetahuji o hračky.
	Na hřišti před naším domem si hraji s různými dětmi, ale vím, že s Katkou mě to baví nejvíc, protože si máme vždycky o čem povídat.
	Když potkám maminku své kamarádky Klárky, vždycky ji pozdravím a zeptám se, co Klárka dělá.
1.	**Navazuje nové kamarádské vztahy a udržuje ty stávající. Umí se chovat v kolektivu a dávat prostor ostatním. Uvědomuje si, že některé chování nemusí být druhým příjemné.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
U	Představování se, seznamování a navazování vztahů; základní zákonitosti vztahů mezi lidmi.
	Kamarádovi, který si zapomněl doma penál, půjčím pero.
	Nepovyšuji se nad ostatní, i když mi jde něco lépe než jim.
	Když mi soused/ka v lavici řekne, ať se jí pořád nedívám do sešitu, omluvím se a snažím se to už nedělat.
	Na shromáždění ostatní nepřekřikuji, ale přihlásím se a čekám na vyvolání.
	Přijdu za novým spolužákem, pozdravím ho a představím se mu.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
U	Navazování, prohlubování a ukončování vztahů, zásady respektující komunikace a jejich aplikace v komunikaci s vrstevníky i dospělými; rozpoznávání manipulace ve vztazích
	Pochválím kamarádovi jeho prezentaci.
	Zajímám se o to, co moji kamarádi/kamarádky dělali o víkendu.
	Chodím na návštěvu ke kamarádům/kamarádkám, někdy u nich přespávám.
	Otevřu spolužačce dveře, když vidím, že má plné ruce.
	Neposmívám se žádnému spolužákovi.
	Vím, kdy mají někteří kamarádi narozeniny, a umím jim vybrat vhodný dárek.
3.	**S bližšími kamarády navazuje hlubší vztahy. Vůči lidem, k nimž nemá tak blízko, se chová s respektem, ale umí vymezit své hranice.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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.
	Mám kamaráda/kamarádku, se kterým/kterou dokážu trávit hodně času.
	I když mě jedna spolužačka někdy hrozně štve, pomáhám jí s angličtinou, která jí moc nejde.
	Uspořádám piknik pro kamarády.
	Když nesouhlasím s názorem průvodců, dokážu jim slušně oponovat.

	Zkouším různé varianty obrany proti popichování ze strany otravného spolužáka.
4.	**Vytváří trvalá přátelství. Ve vztazích si umí vymezit hranice a respektuje hranice ostatních. Chová se tak, aby si neudělal/a nepřátele. Rozpozná patologický vztah a dokáže z něho vystoupit.**
	Zajímám se o názory přátel na to, co bych měl/a dělat po maturitě.
	Mám kamaráda nebo kamarádku, kterému/které se mohu svěřovat se svými starostmi.
	S kamarády, které osobně vídám jen občas, si volám, píšu nebo chatuju.
	Nebojím se seznamovat a vím, že to nemusí vyjít.
	Když mi partner/ka několikrát denně volá a zjišťuje, s kým jsem, začnu s ním/ní řešit meze své osobní svobody.
5.	**Vytváří svobodné, hluboké a přijímající přátelské vztahy. Uvědomuje si, že na plnohodnotném přátelství se musí pracovat. Ve svém chování ve vztazích je příkladem pro druhé.**
	Mám stále přátele, se kterými se navštěvujeme, podnikáme společně aktivity a vyměňujeme si názory.
	Dokážu s partnerem/partnerkou mluvit o problémech, s kterými se ve vztahu setkáváme.
	Když zjistím, že moji přátelé mají problémy, tak jim podle svých možností pomáhám, i když kvůli tomu musím omezit svůj vlastní život,
	Když se s dlouholetým kamarádem dostaneme do ostrého sporu, najdu rozumné řešení, protože o kamaráda nechci přijít.

5.3.2 Vytvářím dobré vztahy v rodině

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.[104] 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.

[104] Jak vlastně vychovávat dítě: https://servisvztahu.cz/vztahosfera/clanky-z-nasi-dilny/jak-vlastne-vychovavat-dite/

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

- 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 potřebují moji pomoc.
- Při komunikaci s dětmi umím zvládnout své emoce, projevuji trpělivost a využívám všechno, co vím z této ScioKompetence.

0.	**Uvědomuje si své místo v rodině a vnímá její přirozenou hierarchii. Když se ocitne v situaci, kdy může být někomu z rodiny prospěšný/á, rád/a mu pomůže. Ví, jak někomu z rodiny udělat radost.**
	Když chci něco říct mámě, která si zrovna povídá s tátou, počkám, až domluví, a neskáču jim do řeči.
	S babičkou mluvím jinak a o jiných věcech než s bratrancem.
	Pomáhám malé sestřenici, která ještě neumí dobře chodit.
	Když mě děda požádá, abych mu přinesl/a brýle z ložnice, mám radost, že pro něj něco můžu udělat. Vím, že po operaci kyčle se mu špatně vstává z křesla.
1.	**Ví, že je součástí rodinných vztahů, kde každý má své místo, svá práva i své povinnosti. Pomáhá doma dle svých schopností. Pozná některé situace, kdy může ostatním členům rodiny pomoci. Ví, jak jednotlivým členům rodiny udělat radost. Učí se respektovat, že nemůže naplňovat své potřeby na úkor potřeb jiných členů rodiny.**
P	Svět v souvislostech.
U	Členové rodiny, jejich práva a povinnosti; moje rodina a moje místo v ní; pomáhání v domácnosti; děláme radost jiným.
	Vyrobím sestře k narozeninám záložku do knížky, protože vím, že má ráda všechno, co souvisí se čtením.
	Vím, že vynášení tříděného odpadu do nedalekých kontejnerů je doma moje práce.
	Když se balíme na dlouhou cestu, jdu bez řečí pomoci s přípravou svačiny pro celou rodinu. Nošení věcí do auta nechám na bráchovi, protože má víc síly.

	I když bych chtěl/a taky nové lyže jako brácha, smířím se s tím, že zdědím ty jeho, protože chápu, že je zbytečně drahé kupovat nové lyže ve velikosti, kterou už máme. Vím, že mi rodiče koupí novou bundu, kterou si budu moct vybrat.
	Vím, že se mohu spolehnout na bráchu, protože se za mě vždycky postaví.
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.**
P	Svět v souvislostech.
U	Příbuzenské vztahy, mé příbuzenské vztahy a mé místo v nich; můj podíl na chodu domácnosti. základní charakteristiky autoritativního, volného a demokratického výchovného stylu.
	Pomáhám rodičům s domácími pracemi (vynášení koše, vyklízení myčky, práce na zahradě apod.).
	Vím, kdy mají moji blízcí narozeniny, a umím jim vybrat vhodný dárek.
	S díky odmítnu kamarádovo pozvání do kina, protože si vzpomenu, že k nám na návštěvu přijdou prarodiče, s kterými jsem se už měsíc neviděl/a.
	Když mě táta požádá o pomoc s vynesením nákupu z auta, přestanu si chatovat se spolužáky a jdu mu pomoct, protože vím, že mu udělá radost, když nebude muset všechny věci nosit sám.
	Rozumím, že starší sestra může být na PC déle než já.
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.**
P	Svět v souvislostech.
U	Rodinný život a má zapojení do něj; základní principy partnerských vztahů a jejich poznávání.
	Když nesouhlasím s názorem rodičů, dokážu jim slušně oponovat.
	I když mě sestra někdy hrozně štve, pomáhám jí s angličtinou, která jí moc nejde.
	Povídám si s dědou o tom, jaké to bylo, když byl malý kluk. Hrozně nás to oba baví, děda má neuvěřitelné zážitky a umí o nich krásně vyprávět.
	Když mi babička nabízí po obědě ještě bábovku s ořechy, s díky odmítnu, protože mám na ořechy alergii, a místo bábovky navrhnu babičce, že jí ukážu fotky z našeho výletu na Slovensko.
	Když mám o víkendu čas, uvařím večeři pro celou rodinu. Vždycky vyberu nějaké speciální jídlo, na kterém si všichni pochutnáme.
4.	**Postupně se odpoutává od své původní rodiny, ale nepřestává dál rozvíjet vztahy s jejími členy. Navazuje trvalé partnerské vztahy založené na vzájemné důvěře a respektu k osobním hranicím svým i svého partnera/partnerky. Umí partnerský vztah rozvíjet a pečovat o něj. Rozpozná patologický vztah a dokáže z něho vystoupit.**
	Zajímám se o názory rodičů na to, co bych měl/a dělat po maturitě, ale vím, že rozhodnout se musím sám/sama.
	Nebojím se seznamovat a vím, že to nemusí vyjít.

	Když mi partner/ka několikrát denně volá a zjišťuje, s kým jsem, začnu s ním/ní řešit meze své osobní svobody.
	Respektuji, že v rodině partnerky to chodí jinak než v naší rodině, a beru si z toho pro sebe inspiraci. Například dám partnerce vědět, že jsem v pořádku dorazil domů, i když na to nejsem ze své rodiny zvyklý, protože chápu, že pro ni je to důležité.
	Uvědomuji si, že rodiče hrají a budou hrát v mém životě zásadní roli.
5.	**Vytváří svobodné, hluboké a přijímající vztahy a uvědomuje si, že na plnohodnotném vztahu se musí pracovat. Založí-li rodinu, přijímá odpovědnost vůči partnerovi/partnerce a dětem. Ve svém chování ve vztazích je příkladem pro druhé. Chápe, že v jiných kulturách mohou být rodinné vztahy uspořádány jinak.**
	Dokážu s partnerem/partnerkou mluvit o problémech, s kterými se ve vztahu setkáváme, a nacházet rozumná řešení.
	I když mám svůj vlastní život, navštěvuji své rodiče, volám si s nimi a pomáhám jim, když něco potřebují.
	Když manžel/ka onemocní, zvládnu se postarat o něj/ni i o rodinu.
	Nemáme s manželem/manželkou striktně rozdělené mužské a ženské práce, protože chceme vést děti k tomu, že každý by se měl umět postarat o různé věci v domácnosti bez ohledu na to, jestli je holka nebo kluk.
	Nechávám své děti rozhodovat ve všech situacích, kdy je to vzhledem k jejich věku možné.

5.3.3 Mám dobré intimní vztahy

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 míry 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:

- Znám různé podoby lásky a intimních vztahů.
- Znám 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.
- Znám 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).

0.	**Uvědomuje si rozdíly mezi pohlavími. Ví, co to znamená mít a nemít rád. Ví, jak různí lidé vyjadřují lásku. Umí správně pojmenovat pohlavní orgány. Zajímá se o rozmnožování a „odkud“ se berou děti.**
	Popíšu, čím se liší tělo holky a kluka, a správně pojmenuji všechny orgány.
	Vím, že když mi není dobře, můžu se schovat u maminky a cítím bezpečí a lásku.
	Vím, že děda projevuje lásku k babičce tím, že se s ní na procházce drží za ruku, a lásku ke mně projevuje tím, že mi kupuje zmrzlinu.
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.**
P	Svět v souvislostech.
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.
	Promluvím si s mamkou o tom, že se mi moc líbí nějaká holka nebo kluk ve škole.
	Vím, co jsou intimní orgány, a taky vím, že i jiné věci mohou být intimní a nemusím je sdělovat nebo se o ně dělit - např. moje poklady v krabici, moje sny, moje fantazie.
	Pokud se stydím převlékat ve škole, vím, že je to v pořádku. Ale taky vím, že když se druzí nestydí, je to taky v pořádku.

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.**
P	Svět v souvislostech.
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.
	Vnímám, že se moje tělo mění a zeptám se. když si nejsem jistý/á, co je normální
	Cítím, že mi je příjemné dotýkat se vlastního těla, zkouším, co to dělá.
	Vím, že nikomu nemám posílat nahé fotky a ani je přeposílat, pokud je někdo pošle mě.
	Vím, že můžu začít menstruovat a co to znamená.
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.**
P	Svět v souvislostech.
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.
	Když se mi líbí nějaký kluk a chci ho chytit za ruku, zeptám se, jestli je mu to taky příjemné.
	Vím, že je v pořádku, když hledám lásku. Chtěl/a bych někoho opravdu milovat, ale zatím jsem nepotkal/a tu pravou/toho pravého.
	Když přemýšlím, jestli už je čas se s někým intimně sblížit, vím, že je fajn, když mé srdce, tělo i mozek říká ano.
4.	**Ví, jaký význam má sex pro fyzické, emoční i psychické zdraví. Zná historický kontext ve vnímání sexuality a velmi dobře teoreticky zná fungování lidského těla. Zná svoji sexuální orientaci, tužby a potřeby a přijímá je jako součást sebe sama. Své sexuální potřeby dokáže realizovat tak, aby druhé neobtěžoval/a ani jim neškodil/a. V intimním a sexuálním životě si dokáže nastavit hranice a respektuje je u druhých. Zná různé druhy sexuality.**
	Znám základní mýty spojené se sexualitou – muži to chtějí víc, na velikosti penisu záleží, jednou týdně je akorát, panenskou blánu mají všechny ženy a lze ji protrhnout apod.
	Umím přijmout odmítnutí a umím odmítnout citlivě.
	Chápu, že porno funguje jako cesta ke vzrušení, ale ne ke spojení (se sebou samým, partnerem, láskou).
5.	**Zná svou vlastní sexualitu a vnímá její změny v průběhu života. Umí otevřeně komunikovat o svých sexuálních potřebách. Vnímá sexuální potřeby partnerky/partnera. Prožívá plnohodnotný a naplňující intimní život.**

	Žiju takový sexuální život, jaký chci a mohu.
	Respektuji, že moje partnerka chce při sexu používat erotické pomůcky, a domluvím se s ní na způsobu, který vyhovuje nám oběma.
	Vím, že pokud preferuji virtuální sex, strádají moje city, tělo i skutečné vztahy.
	Otevřeně svému partnerovi řeknu, že po porodu prožívám sex jinak než dřív a že potřebuju najít, jaké formy sexu mi teď budou vyhovovat.

6. Konám dobro a stavím se zlu

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 nejvíc 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 Sokol[105] 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 sítě 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).

[105] Jan Sokol: Etika, život, instituce, str. 155.

A konečně čtvrtý typ zla poškozuje 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.
- Nechci, aby moje chování poškozovalo přírodu a planetu.

6.1 Jsem oporou pro lidi ve svém okolí

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.

6.1.1 Pomáhám lidem ve svém okolí

Je důležité zajímat se o lidi kolem sebe a všímat si, co potřebují. Možná někdo z tvého okolí potřebuje pomoct 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 pomoct, 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:

- Vím, jak by se k sobě měli chovat lidé v rodině a v dalších společenstvích.
- Vím, 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.
- Znám 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.

0.	**Ví, že je dobré pomáhat druhým. Pozná, když někdo blízký potřebuje pomoct, a pomůže, když to zvládne. V případě potřeby přivolá povolanější pomoc. Z příběhů či pohádek dokáže shrnout poučení, které je v nich obsaženo.**
	Z pohádky Zlatovláska vyberu situace, v kterých Jiřík nezištně pomáhal druhým, a popíšu, jak se pak i on sám díky těmto dobrým skutkům dočkal pomoci, když ji nejvíce potřeboval.
	Otevřu a přidržím dveře, když má někdo plné ruce.
	Když vidím, že v koupelně teče ze stropu voda, zavolám rodiče, aby se podívali, co se děje, a zašli za sousedy, kteří bydlí nad námi.
	Ze svých hraček vyberu ty, s kterými si už moc nehraju, a donesu je do školky, kde probíhá sbírka pro děti z Klokánku.
1.	**Rozumí tomu, že má přispívat k vytváření příjemného prostředí v rodině, ve třídě či ve skupině kamarádů. Pomáhá s chodem domácnosti. Pozná, když někdo blízký potřebuje pomoct, a pomůže, když to zvládne. V případě potřeby přivolá povolanější pomoc.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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.
	Pomáhám doma např. s uklízením, mytím nádobí, vynášením odpadků nebo péčí o domácí zvířata, i když to zatím potřebuji občas připomenout.
	Pomáhám spolužákům s učením, když mě požádají.
	Při uklízení ve třídě sesbírám i odpadky, které odhodil někdo jiný.
	Když vidím na ulici zraněnou kočku, řeknu o tom rodičům a zajímám se, jak jí můžeme pomoct.
	Snažím se dělat méně hluku, když je poblíž kočárek se spícím miminkem.
2.	**Učí se přebírat spoluzodpovědnost za péči o domácnost[106] a společné prostory ve škole. Pozná, když někdo druhý potřebuje pomoc, a dokáže ji nabídnout i člověku mimo okruh blízkých osob. V případě potřeby přivolá povolanější pomoc.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.

[106] Více k péči o domácnost viz stavební kámen 8.3.2 Pečuji o domácnost

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.
	Doma mám své povinnosti, třeba vynášet tříděný odpad, a pomáhám doma i bez připomínání – např. uklidím nádobí z myčky, i když to po mně nikdo nechtěl.
	Sám/sama nabízím pomoc spolužákům, například jim něco půjčím nebo nabídnu pomoc s učením.
	Starším lidem uvolním místo v autobuse, dávám pozor, abych batohem neomezoval/a ostatní.
	Sám/sama od sebe uklidím kolem koše, i když nepořádek udělali jiní.
	Když na festivalu Mezi ploty vidím samotné plačící dítě a zjistím, že se ztratilo, zavedu ho k nejbližšímu pódiu, kde mohou díky technice přivolat jeho rodiče.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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.
	Aktivně nabízím pomoc rodičům, když mají doma v plánu nějakou větší práci (např. při čištění terasy nebo natírání zahradního nábytku).
	Když jsou třídní schůzky a naši přijdou domů později než obvykle, vyzvednu místo nich mladší sestru z basketu a dohlédnu, aby si udělala úkoly na další den.
	Všimnu si na ulici člověka, který potřebuje pomoc, a nabídnu mu ji – například nabídnu pomoc s vynesením tašky do schodů nebo kočárku do autobusu.
	Svou roli patrona beru zodpovědně. Na škole v přírodě se každý den svého svěřence zeptám, jak se má a s čím mu/jí případně mohu pomoct.
	Protože vím, že teta mobilu moc nerozumí, nabídnu jí, že jí stáhnu do telefonu aplikaci WhatsApp, přidám ji do rodinné skupiny a naučím ji, jak poslat zprávu a fotku.
	Mám v telefonu uložené číslo na Linku bezpečí a vím, v jakých situacích ji mohu využít.
4.	**Dokáže samostatně vyhodnotit, kde v okolí je potřeba pomoci. Nachází účinné způsoby pomáhání. Přebírá zodpovědnost za prostředí, v němž žije.**
	Sám/sama si všimnu toho, že je moje babička osamělá, a začnu ji pravidelně navštěvovat.
	Dokážu účinně pomoct lidem bez domova, například zakoupením Nocleženky místo peněžního daru.
	Aktivně se podílím na chodu domácnosti – všímám si, co je potřeba udělat, a udělám to.
	Jednou týdně dobrovolničím v domově pro seniory. Mám tam přidělenou klientku – babičku, se kterou si povídáme, chodíme spolu na procházky, a když potřebuje, dojdu jí na nákup.
	Vysvětlím spolužákovi úkol z matematiky, i když je to asi už podesáté. Vím, že když jsem někomu pomohl/a několikrát v minulosti, neznamená to, že teď už pomáhat nemusím.

5.	**Pomáhání druhým je pro něj/ni automatickou součástí života. Aktivně vyhledává příležitosti, jak prospět svému okolí. Přemýšlí nad různými formami pomoci a volí ty nejvhodnější.**
	Jednou týdně chodím doučovat děti angličtinu do místního nízkoprahového klubu.
	Věci, ze kterých mé děti vyrostly, pravidelně dávám sousedce, která žije sama se 3 malými dětmi.
	S kolejí, kterou vedu, zorganizujeme vánoční sbírku a její výtěžek dáme na dobročinné účely.
	Pravidelně si kupuji časopis Nový prostor od místního prodejce, který stává u vchodu do metra. Vždycky se ho ptám, jaký článek je v novém čísle nejzajímavější, a ten si pak určitě přečtu.

6.1.2 Jednám férově a čestně

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.

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:

- Znám principy fair play.
- Vím, že sliby a dohody se mají dodržovat.
- Znám 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.

0.	**Ví, že je správné mluvit pravdu, dodržovat sliby a nekrást. Dokáže rozlišovat mezi pravdou a výmysly. Ví, že hry mají svá pravidla a že jejich dodržování pomůže si hru lépe užít.**
	Hraji hry bez podvádění, i když by podvádět šlo.
	V pohádce poznám, když nějaká postava jedná nečestně.
	Na otázky odpovídám pravdivě.
	Než si něco vezmu, zeptám se, zda můžu.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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.
	Když si uvědomím, že jsem při hře podváděl/a, přiznám se.
	Když slíbím, že si večer uklidím hračky, tak se to snažím dodržet, i když mi to občas musí rodiče ještě připomenout.
	Když si půjčím od kamaráda knížku a zapomenu ji přinést ve smluvený den, omluvím se a vrátím ji hned při příštím setkání.
	Domluvím se s bratrem, jak si budeme střídat hračku, a domluvu dodržuji.
	Neberu si nic, co není moje.
2.	**Rozlišuje, že v různých prostředích platí různá pravidla, a respektuje to. Chápe, že mluvit pravdu, nekrást a dodržovat sliby by měl člověk vždy.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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.
	Dodržuji pravidla, která jsme si s rodiči nastavili ohledně trávení času na počítači nebo na mobilu, i když jsou třeba přísnější než u některých spolužáků.
	V autobuse nebo v tramvaji nejím zmrzlinu, když se to nesmí, i když v autě ji někdy jím.
	Když něco poškodím nebo rozbiju, nesvádím to na někoho jiného ani se to nesnažím zamaskovat, ale po pravdě přiznám, co se stalo, i když mi není příjemné říct pravdu.
	Když jsem na výletě a nevím, jestli si mám po sobě mýt nádobí, zeptám se průvodce a chovám se podle toho, co mi řekne.

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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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 sebeklamu; význam odpovědnosti za vlastní rozhodnutí a činy.
	Když nastoupím do autobusu nebo do tramvaje se zmrzlinou a někoho ušpiním, nedělám, jakoby nic, ale omluvím se.
	Když nedodržím slib, nevymlouvám se, ale přiznám chybu a snažím se navrhnout, jak bych to mohl/a napravit.
	Při psaní textů do školy neopisuji od kamarádů ani nekopíruji texty z internetu, i když na to průvodce nemá šanci přijít.
	Když mám pocit, že musím doma pomáhat víc než sestra, řeknu to v klidné chvíli rodičům a snažím se s nimi a se sestrou domluvit na spravedlivějším rozdělení domácích povinností.
4.	**Chová se čestně a kamarádsky. Snaží se nikomu neubližovat. Je svým chováním příkladem pro ostatní. Slibuje jen to, co zvládne dodržet. Dokáže vyjednat férová pravidla pro skupinu nebo společný projekt. Zbytečně nemoralizuje, nesoudí, ale vytváří vhodné prostředí pro fair play. Ví, co je morální licencování, a dokáže se mu vyhnout.**
	Vytvořím pravidla pro školní soutěž (např. sportovní den, literární nebo výtvarnou soutěž apod.), dbám na jejich dodržování a ve sporných momentech pomáhám strany rozsoudit.
	Chovám se tak, jak chci, aby se chovali ostatní ke mně
	Když vidím, že je ve hře jedno družstvo znevýhodněné (například menší děti), domluvím úpravu pravidel, aby soutěž byla férová.
	Pokud zjistím, že jsem já nebo někdo jiný získal/a neoprávněnou výhodu, dohodnu se, jak ji ostatním kompenzovat či zohlednit při srovnávání výsledků.
	Když si při psaní textu půjčím něčí myšlenku (včetně AI chatbota), náležitě uvedu zdroj.
	Se spolužáky diskutuji o tom, co je fér a co není.
5.	**Je společensky zodpovědný/á. Chová se čestně a férově. Svým chováním je příkladem pro ostatní. Dokáže nastavit férová pravidla, odmítnout pravidla diskriminující nebo zbytečná, ale také se postavit za ta, která jsou důležitá a prospěšná. Vede ostatní, zejména děti, k čestnosti, férovosti a pravdomluvnosti.**
	Pokud překračuji nějaká pravidla, která v dané společnosti nemají přílišnou vážnost (např. dodržování rychlosti), přemýšlím o důsledcích jejich překračování a minimalizuji negativní dopady, např. nedělám to před dětmi.
	Pokud dojdu k závěru, že v určité situaci by pravda způsobila mému okolí větší škodu než milosrdná lež, použiji milosrdnou lež.
	Ve svém pracovním životopise si nevymýšlím, i když by mi to mohlo přinést výhody.
	Nedávám ani neberu úplatky. Netoleruji ani případné pokusy mě uplatit.

6.1.3 Zastanu se druhého a upozorním na nespravedlnost

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 přehlíží, 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 nejrůznějších 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:

- Znám různé druhy ubližování a šikany (fyzická x verbální x kyberšikana, pasivní x aktivní, přímá x nepřímá).
- Znám varovné signály toho, že je někomu ubližováno.
- Vím, kam se obrátit, když nedokážu na nespravedlost upozornit sám/sama.[107]
- Vím, které skupiny lidí jsou více ohroženy zlým chováním (etnicky 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.[108]

Dovednosti:

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

0.	**Rozlišuje dobré a zlé chování podle vzorů v pohádkách a ve svém okolí. S podporou dospělého pozná, když se někomu děje nespravedlnost nebo když je někomu ubližováno. Ví, že když mu/jí někdo ubližuje, může se obrátit na rodiče.**

[107] Např. schránka důvěry, Nenech to být, policie, školní psycholog, organizace proti násilí.
[108] Pyramida násilí.

	Když mi táta vysvětluje, že ostatním dětem může být nepříjemné, když za nimi běhám a beru jim čepice, pochopím, že to někdo může vnímat jako ubližování.
	V pohádce Tři oříšky pro Popelku poznám, že se Popelce děje nespravedlnost.
	Když po mě kamarád na hřišti hází hračky i přesto, že jsem mu říkal/a, ať to nedělá, jdu to říct rodičům.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
U	Fyzické a slovní ubližování a jeho důsledky, včetně ubližování přes internet; obrana proti posmívání a ubližování; lidé s postižením a respekt k nim.
	Neukazuji naschvál obrázky pavouků spolužákovi, který se pavouků bojí.
	Vím, že když se někdo někomu posmívá na internetu, může to být stejné ubližování, jako kdyby se to dělo ve škole. Na internetu to navíc může vidět mnohem víc lidí.
	Když se mi někdo posmívá, použiji pravidlo STOP, TO STAČÍ.
	Když se školou jdeme do divadla a nikdo nechce sedět vedle člověka na invalidním vozíčku, sednu si tam já, protože nevidím důvod, proč ne.
2.	**Rozezná 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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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.
	Poznám, že když jeden ze spolužáků schválně neodpovídá mé kamarádce na otázky a nechce ji pustit na její židli, je to také nevhodné chování a může to být forma šikany, i když ten spolužák nic neříká ani jí fyzicky neubližuje.
	Když se spolužák posmívá jinému spolužákovi například proto, že má starý mobil nebo příšerné tričko, zkouším na to upozornit před ostatními.
	Neposmívám se, když má někdo jiné zvyky, jinou svačinu, jiné oblečení, jinou barvu pleti. Vím, že každý jsme jiný a ne všichni jsme se narodili v české rodině.
	Spolužačka si s námi o přestávce nehraje na chodbě, ale drží se v blízkosti průvodců. Zeptám se jí, zda jí někdo ve třídě neubližuje a zda jí nemůžu nějak pomoct.
	Když slyším o tom, jak někoho s romskou národností nechtěli zaměstnat ve firmě, vím, že to může být projevem rasismu.
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.
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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).
	Vím, že když si děláme legraci ze spolužáka a on se tomu směje, může to být také šikana - smích může být jen jeho obrannou reakcí. Na obědě se ho na to jdu zeptat.
	Když mí spolužáci založí instagramový účet parodující nepříliš oblíbeného kluka z naší třídy, jdu to říct průvodci a sám/sama o tom začnu mluvit se spolužáky.
	Když se kamarádi smějí spolužákovi s mikádem, že dlouhé vlasy nosí jenom holky, poznám, že se jedná o stereotyp, a dám jim příklad několika slavných mužů, kteří nosili delší vlasy.
	Když vidím před školou dvě líbající se dívky, neukazuji na ně a nesměji se.
	Znám organizace Nenech to být, Linka bezpečí, Bílý kruh bezpečí a další a vím, jak se ně obrátit, kdybych nespravedlnost nedokázal/a řešit sám/sama.
4.	**Dokáže veřejně upozornit na nevhodné chování rozšířené na úrovni školy nebo jiného společenství, i když ví, že z toho pro něj/ni mohou plynout negativní následky. Ví, že ve společnosti existují i marginalizované skupiny lidí, které nejsou rozeznatelné na první pohled. Dokáže rozpoznat i své implicitní předsudky a stereotypy a překonávat je. Ví, co je pyramida násilí a jak se ve společnosti přetavují předsudky ve fyzické násilí.**
	Všiml/a jsem si, že se na školních večírcích některé spolužačky necítí bezpečně. Rozhodnu se toto téma vznést na ranním kruhu, i když vím, že mě kvůli tomu nebudou mít někteří spolužáci rádi.
	Když kamarád řekne u piva rasistický vtip, přátelsky se ho zeptám, co ten vtip znamená, že jsem ho nepochopil/a. Vím, že to i ostatní donutí se nad vtipem zamyslet.
	Na večírku nedělám u stolu s lidmi, které neznám, černé vtipy o sirotcích. Nevím, zda někdo z nich o rodiče nepřišel a nemohlo by ho to ranit.
	Vím, že střelba v baru Tepláreň je následkem hluboce zakořeněných homofobních předsudků ve společnosti.
	Snažím se k vietnamskému prodavači chovat stejně jako k českému – pozdravím, poprosím o zboží, které si chci koupit, poděkuji. Všímám si, zda se k němu nechovám s menší úctou, a připomínám si, že když někdo neumí dobře česky, neznamená to, že je hloupý.
5.	**Dokáže upozorňovat i na šikanu, ubližování, nevhodné chování ze strany lidí ve vyšším postavení a dokáže na ně upozornit i na úrovni celých kolektivů, města nebo celé společnosti. Ve svém každodenním životě aktivně pracuje s konceptem pyramidy násilí, snaží se odhalovat a překonávat své implicitní předsudky a stereotypy a je v tom příkladem pro své okolí.**
	Jako průvodce aktivně ve škole vytvářím bezpečné prostředí a jsem vzorem toho, jak se chovat k ostatním lidem.
	Když mi teta přepošle řetězový mail s homofobním obsahem, napíšu odpověď všem příjemcům tohoto mailu, ve které upozorním na nebezpečnost šíření takových nenávistných sdělení.

	Zasadím se o to, aby se v naší firmě začala používat digitální platforma na oznamování nevhodného chování.
	Zajímám se o to, zda v mém městě nejsou nejsou některé skupiny obyvatel diskriminovány např. v přístupu k bydlení, službám apod. a angažuji se v řešení situace, pokud zjistím, že k diskriminaci dochází. Například nabídnu spolupráci zástupcům dané skupiny, kontaktuji místní média, zorganizuji petici.

6.2 Usiluji o dobrý svět



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.

6.2.1 Konám společenské dobro a stavím se zlu

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 pomoct. 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.[109] 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.

Nejnaléhavější 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 pomoct 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.
- Znám lidská práva a postupy, jak je státní moc pomáhá chránit.
- Znám cíle udržitelného rozvoje OSN.
- Znám dobročinné organizace, jejich zaměření a vím, jak je mohu využít i jak je mohu podpořit.
- Znám způsoby, jak mohu pomoci já osobně.
- Znám 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).

[109] https://www.efektivni-altruismus.cz/zdroje/

- Umím odhadnout dopady různých způsobů pomoci i svoje schopnosti je zvládnout.

0.	**Ví, že lidé často potřebují pomoc druhých a někteří více než jiní, všímá si takových situací. Všímá si, když se lidem ubližuje.**
	Ptám se rodičů, proč některým bezdomovcům dají nějaké drobné a jiným ne, i když prosí.
	Pošlu dětem na Ukrajině obrázek.
	Sleduji reportáž o hladových dětech z Afriky a ptám se, jestli jim nemohu nějak pomoci.
	Přinesu s mámou stavebnici, se kterou si už nehraju, na sbírku pro dětské oddělení v nemocnici.
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.**
P	Svět v souvislostech.
U	Některé aktuální společenské problémy; skupiny lidí potřebující pomoc jiných; soucit.
	Vím, že děti v Africe trápí malárie, že jim pomáhají protimalarické sítě a že se na ně dá přispět.
	Uvedu příklad někoho z okolí, o kom vím, že potřebuje pomoct.
	Když jdu za svou babičkou do domova důchodců, stavím se někdy i u její sousedky, protože vím, že za tou nikdo nechodí.
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.**
P	Svět v souvislostech.
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.
	Vím, jak pomáhá Světluška.
	Vysvětlím význam slova dobrovolník na příkladech.
	Vím, že zadržet (silou) mě smí jen policista a umím se ozvat, kdyby mi bránil v pohybu někdo cizí.
	Uvedu příklady několika zemí, ve kterých děti hladoví, nechodí do školy a musí od mala pracovat.
	Všimnu si, že místní hasiči pořádají sbírku pro Ukrajinu, a dohodnu se s rodiči, jak můžeme jako rodina přispět.
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.**
P	Svět v souvislostech.
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.

	Osobně jsem se zapojil/a do dobročinné akce (např. jsem daroval/a hračky do dětského domova)
	Vysvětlím, co to znamená, když je někdo v exekuci, a jak je možné se do exekuce dostat.
	Přečetl/a jsem dvě kapitoly z knihy Faktomluva.
	S podporou průvodce jsem napsal/a a podal/a stížnost na městský úřad, že nám pod okny školy dělají motorkáři hluk.
	Se spolužáky jsme uspořádali vystoupení pro domov seniorů,
4.	**Hledá efektivní řešení společenských problémů. Osobně se angažuje v oblastech, které jsou pro něj/ni důležité. Dokáže realisticky odhadnout, kde a jak může efektivně pomoci. V případě potřeby umí za účelem pomoci zorganizovat i větší skupinu lidí, aby měla pomoc větší dopad. Pomáhá jako dobrovolník v dobročinné nebo neziskové organizaci, v sociálních službách či jinde. Umím napsat stížnost, zorganizovat sbírku, petici a ví přesně, jak s ní naložit.**
	Pokud ještě bude na Ukrajině válka, tak v létě uspořádám sbírku potřebných věcí a s kamarády ji odvezeme na východní Ukrajinu, a jestli válka skončí, pojedu tam pomáhat s obnovou.
	Zorganizoval/a jsem na škole petici proti trestům smrti v Íránu a Číně.
	Pomáhám na akcích, které podporují lokální komunitní život (např, kulturní, společenské, sportovní, rodinné atp.).
	Nastudoval/a jsem si, jak funguje Fair Trade a jak funguje Investing in Children and Their Societies. A Fair Trade rozhodně nebudu podporovat.
	Přemýšlím, jaké zvolit povolání, abych v něm mohl/a konat společenské dobro. Zkoumal/a jsem to i na stránce https://80000hours.org/
5.	**Zná lokální i globální společenské problémy. Sleduje a vnímá nespravedlnosti a angažuje se v jejich řešení. Organizuje dobročinné akce a vede k tomu i ostatní. Rozumí právním předpisům i osvědčeným postupům, které pomohou dosáhnout žádoucí změny. Umí zvolit adekvátní postup, který může vést ke změně. Dokáže vyhodnotit ekonomický, informormační a společenský dopad a efektivitu dobročinné akce.**
	Inicioval/a jsem velkou sbírku peněz pro Investing in Children and Their Societies, protože tam i malé peníze pomohou spoustě dětí.
	Organizuji akce na podporu podstatného zvýšení přídavků na děti, protože to potřebným opravdu pomůže. Náklady státního rozpočtu jsou ve srovnání s jinými podporami malé a lidé, kterých se to týká, mají příliš svých starostí, aby takové akce zorganizovali.
	Založil/a jsem neziskovou organizaci, která pomáhá samoživitelkám/samoživitelům s výchovou dětí.
	Po vysoké škole jsem dva roky pracoval/a v Člověku v tísni.

6.2.2 Chráním přírodní a kulturní dědictví a pečuji o ně

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, třídit 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:

- Vím, jak se chovat v přírodě, v chráněných územích, v národních parcích.
- Vím, 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.
- Znám cíle udržitelného rozvoje podle OSN.
- Znám organizace bojující za ochranu životního prostředí či za práva zvířat.
- Znám tradice, zvyky a lidovou slovesnost naší společnosti.
- Znám 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.

0.	**Ví, že živé organismy potřebují k životu vodu a potravu. Zná přírodu v okolí svého domova. Dodržuje pravidla pobytu v přírodě. Zná lidové písničky a říkanky. Ví, že nemá zbytečně vyhazovat jídlo ani věci. Ví, že vodou a energiemi je potřeba šetřit.**
	Umím zalévat rostliny.
	Umím dát vodu a jídlo domácímu zvířeti. Zvířata u jídla neruším a ani jindy jim neubližuji.
	V lese nekřičím, neškodím (nekopu do hub, do mravenišť, neplaším ptáky…).
	Zazpívám si koledy na adventní slavnosti ve školce
	Naberu si jen tolik jídla, kolik sním.
	Při mytí a čištění zubů neplýtvám vodou.
	Se svými věcmi se snažím zacházet tak, aby mi vydržely.
1.	**Umí pečovat o rostliny a domácí zvířata. Pečuje o okolní přírodu. Ví, co může okolní přírodu poškozovat. Navštěvuje kulturní památky a představení. Zná kulturní tradice. Umí třídit odpad a dělá to. Rozumí, že nákup některých věcí je zbytečný.**
P	Svět v souvislostech.
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.
	Zaseji semínko a pečuji o mladou rostlinku (zalévám, vytrhávám plevel apod.). Poznám, zda rostlina potřebuje zalít.
	Postarám se o domácího mazlíčka (nakrmím, vyvenčím, vyčistím klec, …).
	Vezmu spolužáka s sebou na koncert České filharmonie pro děti, protože mu chci dopřát krásný hudební zážitek, o kterém neví, že existuje.
	Když vidím v přírodě odpadek, seberu ho a odnesu do nejbližšího správného koše.
	Popíšu, z čeho byly vyrobeny některé předměty, které běžně používám (např. tužka, plyšová hračka, plastová hračka, sušenky), a vím, které materiály zatěžují přírodu méně a které více.
	Zkusil/a jsem si vyrobit nějakou věc nebo potravinu.
	Když ve škole nestihnu sníst celou svačinu, kterou mi maminka dala, dojím si ji odpoledne nebo schovám na další den. Zbytečně nevyhazuji jídlo.
	Smířím se s tím, že si nekoupím hračku, která se mi líbí, ale kterou nepotřebuji. S pomocí průvodce nebo rodičů přemýšlím nad množstvím hraček, které mám.
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.**
P	Svět v souvislostech.
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.

	Poznám některé chráněné rostliny a živočichy a vím, že je nemám trhat, plašit.
	Vysvětlím, proč jsou některé druhy živočichů ohrožené (např. některé šelmy, ptáci, obojživelníci) a co můžeme udělat pro jejich ochranu (např. záchranné stanice, podchody pro obojživelníky, ochrana hnízdišť apod.).
	Vím, jak se mám chovat v přírodní rezervaci nebo v národním parku, a dodržuji to.
	O víkendu se s rodiči zúčastním akce „Ukliďme Česko" – vyzvedneme si igelitový pytel a rukavice a posbíráme odpadky na určeném místě.
	Odepřu si některé oblíbené potraviny nebo výrobky, jejichž výroba nebo doprava nadměrně zatěžuje životní prostředí (např. jablka z Nového Zélandu).
	Mám svou láhev na vodu a nekupuji si opakovaně balenou vodu v jednorázových lahvích.
	Na prohlídce zámku nesahám na historický nábytek, protože kdyby na něj každý sahal, byl by hrozně špinavý a takhle staré věci by se nejspíš zničily, kdyby se pořád musely mýt vodou s jarem.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova..
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.
	Zapojuji se do dobrovolných aktivit ve prospěch přírody (např. sázení stromků, čištění, budování ptačích budek, …).
	Pokud moji rodiče nebo prarodiče používají na zahradě postřiky nebo umělá hnojiva, snažím se je přesvědčit, aby hospodařili k přírodě šetrnějším způsobem.
	Vysvětlím podstatu hlavních ekologických problémů současnosti, např. globální změna klimatu, odlesňování, nadměrné čerpání neobnovitelných zdrojů, eroze půdy.
	Zhlédnu dokument o environmentálních problémech (např. Domov aneb kam směřuje naše cesta[110]) a se spolužáky diskutuji o tom, co se dozvěděl/a.
	Poznám ekologicky a eticky vyrobené výrobky a preferuji jejich nákup před nákupem těch konvenčních.
	Připravím si školní projekt o českém designu, abych spolužákům ukázal/a, proč má smysl koupit si dražší konvičku na čaj od designéra místo levné konvičky z obchodního domu, která pochází z Číny.
	Navštívil/a jsem Národní galerii nebo jinou významnou galerii výtvarného umění, třeba ve Vídni nebo v Paříži.
4.	**Ví, že příroda a kultura jsou důležitými hodnotami, které je třeba chránit. Angažuje se v aktivitách na ochranu přírody, krajiny a kulturního dědictví. Zvažuje dopad svého**

[110] https://www.youtube.com/watch?v=3hQjLGUimp4&ab_channel=PavelBa%C5%A5a

	každodenního chování na přírodu a inspiruje k šetrnějšímu chování i další lidi ve svém okolí. Umí vyhledat důležité informace o hlavních ekologických hrozbách, dokáže je vyhodnocovat a nabízet jejich řešení.
	Zorganizuji happening před radnicí, proti zrušení parku vedle nádraží.
	Uspořádám petici a dobročinný koncert na záchranu historického statku v sousedství školy.
	Podílím se na pěstování a chovu v komunitní zahradě vedle školy.
	Automaticky si čtu informace o původu a složení výrobků, a když mám možnost, vybírám si k přírodě šetrnější alternativy (např. lokální potraviny, ekologickou kosmetiku, výrobky s menším množstvím obalů nebo bez obalu).
	Podporuji místní bezobalový obchod s fair trade kavárnou svými pravidelnými návštěvami a nakupováním.
	Aktivně si na internetu hledám, co dalšího bych mohl/a udělat pro ochranu planety.
	Zajímám se o aktuální otázky v oblasti architektury, urbanismu a výstavby v historických centrech měst, např. k tomu sleduji dokumentární filmy nebo navštěvuji přednášky a veřejné debaty.
5.	**Rozumí cyklům a vztahům v přírodě. V každodenním životě preferuje chování, které nezatěžuje přírodu, ale naopak ji chrání. Angažuje se ve prospěch ochrany planety. Zajímá se o kulturní dědictví a podporuje živou kulturu ve svém okolí. Svým příkladem k ochraně životního prostředí a kulturního dědictví inspiruje druhé.**
	Aktivně vyhledávám příležitosti, jak mohu pečovat o přírodu – sázím stromy, zakládám meze, zapojím se do programu na ochranu lesa apod.
	Pokud mám zahradu, hospodařím na ní přírodě blízkým způsobem (nepoužívám postřiky, umělá hnojiva, rašelinu, vytvářím biotopy pro hmyz apod.).
	V každodenním životě se snažím nepoužívat přípravky nebo léky, které narušují přírodní rovnováhu (např. hormonální antikoncepce).
	Vědomě omezuji spotřebu masa, exotických plodin, potravin s palmovým tukem apod.
	Jedním z hlavních kritérií, když plánuji rodinnou dovolenou, je ekologický způsob dopravy a bydlení.
	V týmu průvodců iniciuji diskusi nad členstvím naší ScioŠkoly/společnosti SCIO v Asociaci společenské odpovědnosti.
	Finančně podporuji provoz městského divadla.
	Založím spolek, který zvyšuje povědomí lidí o historii našeho města - pořádáme výstavy, přednášky, informujeme o historii na sociálních sítích a v místním tisku apod.

7. Jsem tvůrcem budoucnosti světa

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, které by v budoucnosti vedly ke zhoršení kvality našeho života. Celý svět dnes ohrožuje globální oteplování, válka na Ukrajině, mohou přijít další pandemie. Rychlý rozvoj technologii 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.

7.1 Promýšlím, jak tvořit lepší budoucnost

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, a nebo 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.

7.1.1 Promyšleně si vybírám, v čem se chci angažovat

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 přestavovat, jakou budoucnost by sis přál/a.[111] 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 komuniszměně 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 promýšlení 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.[112] Jde o to, abys neplýtval/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.
- Znám nejvýznamnější rizika budoucnosti včetně těch, která ohrožují samu existenci lidstva.[113]
- Znám principy efektivního altruismu.
- Znám z historie velké (na úrovni světových dějin) i malé (např. firemní) příklady povedených i nepovedených změn.
- Znám příklady zásahů s dlouhodobými dopady – jak dobrými,[114] tak i takovými, které byly nakonec kontroverzní nebo převážně negativní.[115]

Dovednosti:

[111] https://medium.com/copenhagen-institute-for-futures-studies/what-is-futures-literacy-and-why-is-it-important-a27f24b983d8

[112] https://www.efektivni-altruismus.cz/zdroje/

[113] Toby Ord: Nad propastí

[114] Např. vymýcení pravých neštovic, vytváření rezervací.

[115] 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 si představit svět, který bude hodně jiný od toho dnešního.
- Umím vytvářet varianty scénářů budoucnosti.
- Umím posuzovat dopady, přínosy, příležitosti, škody a rizika probíhajících změn, objevů a inovací (např. s využitím SWOT analýzy, premortem analýzy apod.).

0.	**Rozumí tomu, jak funguje rodina. Chápe, že některé věci by mohly být i jinak. Přemýšlí o budoucnosti v záležitostech, které se ho/jí osobně týkají.**
	S kamarádem jsme se bavili o tom, že v jeho rodině mají jiná pravidla na to, kdo uklízí nádobí.
	Když mi táta čte z knížky „Příběhy dětí, které se nebojí být výjimečné“, přemýšlím pak před spaním, který příběh mi je blízký a co výjimečného bych mohl/a vykonat já.
	Zajímá mě, co dělají moji rodiče, a sním o tom, čím bych jednou chtěl/a být.
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.**
P	Svět v souvislostech.
U	Fungování školy, sousedství a širší rodiny; systém příčina-následek; příklady malých změn, ke kterým došlo v mém okolí.
	Doma jsem navrhl/a, že se budeme střídat s přípravou snídaně, protože je sice pohodlné, když přijdu k prostřenému stolu, ale ty snídaně od mámy už mi připadaly pořád stejné. Pár věcí jsme museli pozměnit, ale jinak můj systém funguje. Tedy kromě toho, že se mi občas snídaně nepovede.
	Pokud se mi nelíbí, že se po obědě musíme sejít na meetu jenom proto, abychom si řekli, že jde každý sám ven a bude pozorovat a kreslit brouky, navrhnu, že úkol může být v Classroomu a meet můžeme vynechat.
	Vysvětlím, jak to, že si brácha před týdnem zlomil ruku, ovlivnilo dnešní den.
	Kdybych měl/a jako Mach a Šebestová kouzelné sluchátko, přál/a bych si lék na rakovinu, protože to by pomohlo hodně lidem.
	Když je hezky, pověsím vyprané prádlo ven. Je to víc práce než ho dát do sušičky, ale vím, že tak šetřím energii, jejíž výroba zatěžuje naši planetu.
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.**
P	Svět v souvislostech.
U	Obce, regiony, kraje, stát, podniky; důsledky mých rozhodnutí pro budoucnost; zásadní rizika budoucnosti; zásadní změny v průběhu posledních 100 let.
	Když mám nápad, že vysadím pár stromů, abych bojoval/a proti globálnímu oteplování, zamyslím se nad tím, jaké mám možnosti – v parku je nejspíš jen tak zasadit nemůžu a zahradu nemáme. S pomocí rodičů nebo průvodců najdu řešení.

	Chci psa a promyslím všechny důsledky pro naši rodinu, i co bude za pět let.
	Vytvořím prezentaci o pěstování potravin za 30 let, i s mými vlastními nápady. Ve škole pak diskutujeme o tom, co by se muselo změnit, aby se moje nápady mohly uskutečnit.
	Vyberu si jednu věc, která se změnila od doby, kdy se narodili moji rodiče, a vysvětlím, proč se změnila.
	Po zhlédnutí filmů Avatar a Jurský park dokážu svými slovy pojmenovat, kterými riziky budoucnosti se filmy zabývaly a zda taková rizika skutečně hrozí.
	Tričko, které jsem dostal/a od Scioškoly, k nám doputovalo až z Číny. Tak jsem navrhl/a na shromáždění, aby se příště ve Scioškolách kupovala trička vyrobená u nás, i když jsou asi dražší.[116]
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.**
P	Svět v souvislostech.
U	Dělba 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 efektivity, SWOT analýza; principy efektivního altruismu a jejich aplikace; historické příklady zásahů s dlouhodobými dopady (např. průmyslová revoluce, vynález internetu, světové války, pád komunismu).
	Navštívím neziskovku (např. EduIn, Tereza, Armáda spásy) a prozkoumám, jaké má cíle, jak je realizuje a co se jim v minulosti povedlo a nepovedlo.
	Znám historii boje za biopaliva a jeho nezamýšlené negativní dopady na životní prostředí.
	Hledám si informace o možných rizicích, která by mohl vyvolat zákaz plastových brček zavedený s dobrým úmyslem omezit množství plastového odpadu.
	Připravím prezentaci o aktuálním problému ve školství, který si vyberu. Navrhnu alespoň dvě možnosti jeho řešení a vytvořím k nim SWOT analýzu.
	Mezi pěti videi na TED o nových objevech a směrech, vyberu jedno, které podle mého může mít nejpříznivější dopad na budoucnost.
	Dovoz triček z Číny má asi uhlíkovou stopu, ale spočítali jsme, že jedna porce hovězího ve školní jídelně ji má asi 100x[117] větší než putování trička z Číny. Tak místo triček začnu řešit něco, co dává větší smysl.
4.	**Rozumí fungování státních financí. Rozumí roli startupů a faktorům jejich úspěšnosti. Sleduje světové dění. Dokáže popsat některé základní otázky, problémy a dilemata současného světa. Dokáže vyhodnotit, co by se dalo, nebo mělo, změnit lokálně i globálně, a umí odhadnout i možné nezamýšlené důsledky a rizika změny. Uvažuje nad změnami systémově. Využívá**

[116] Metidické materiály: http://odpovednaspotreba.cz/

[117] Kontejnerová doprava 1 t přes hluboké moře - 5 g/km, z Číny cca 20 000 km, 5000 triček na tunu, čili cca 20 g CO2. 1 kg hovězího vyžaduje 20 až 60 kg CO2, porce ve školní jídelně 50g, čili asi 1 až 3 kg CO2, což 50x až 150x víc než dovoz trička.

	principy efektivního altruismu. Zná existenční rizika lidstva. Pohlíží na budoucnost jako na něco, co může a chce ovlivnit.
	Najdu si nějaký malý startup a udělám jim premortem analýzu.
	Vytvořím vlastní prognózu užívání elektromobilů za 10 let a s oporou o důvěryhodné zdroje pojmenuji hlavní faktory, které vnášejí nejistotu do mé předpovědi.
	Četl/a jsem Yuval Harari: Homo Deus, Toby Ord: Nad propastí, Nassim Nicholas Taleb: Černá labuť nebo William MacAskill: Dobré úmysly nestačí.
	Uspořádám konferenci o možných scénářích dalšího vývoje vzdělávání (např. v návaznosti na text Modely školy budoucnosti od. J Kotáska).
	Napíšu do novin nebo na blog článek o tom, jak způsob fungování současné společnosti brání efektivnímu boji proti klimatické změně[118] a co by se s tím dalo dělat.
	Když chci pomoct obcím, které zasáhla povodeň (nebo jiná přírodní katastrofa), zamyslím se, zda má větší smysl jet pomáhat přímo na místo, vydělat si na brigádě a poslat peníze na sbírkový účet, nebo přispět na opatření, která by pomohla podobným katastrofám do budoucna předcházet.
5.	**Orientuje se v politice a ekonomice doma i ve světě. Rozumí základním problémům a dilematům současného světa. Sleduje i očekávané problémy a výzvy ve světě, ve své zemi i ve svém okolí. Přemýšlí v dlouhodobé perspektivě. Umí navrhnout promyšlené zásahy, které vyvolají dlouhodobou nebo trvalou změnu. Prosazuje zásahy, které jsou efektivní a zároveň zohledňují technologický pokrok, lidská práva, rovnost, solidaritu a udržitelný rozvoj.**
	Navrhu čtyři různé scénáře vývoje, ke kterým by mohly vést genové manipulace, a konzultuji je s odborníky z genetiky, sociologie, psychologie, politologie, etiky. Vydám to jako článek v novinách, příspěvek na blogu nebo knihu,
	Uspořádám mezinárodní konferenci o budoucnosti umělé inteligence, která se bude zabývat jak jejími předpokládanými přínosy, tak potenciálními riziky a nezamýšlenými dopady.
	Sleduji aktuální názory světových odborníků na budoucnost světa a hlavní existenční rizika.
	Chápu, že ochrana klimatu je především ekonomický a politický problém. Že je třeba nastavit pobídky a veřejnou politiku, která povede ke snižování emisí. Protože bych chtěl/a přispět ke zmírňování změny klimatu, přihlásím se do výběrového řízení na pozici ve státní správě, kde bych mohl/a ovlivňovat příslušná politická rozhodnutí.
	Se svou firmou podám přihlášku do Asociace společenské odpovědnosti.[119]

7.2 Umím realizovat změnu

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



[118] https://www3.weforum.org/docs/WEF_Global_Risk_Report_2020.pdf

[119] Asociace společenské odpovědnosti: https://www.spolecenskaodpovednost.cz/

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,[120] 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 organizaci. 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.

[120] Inspirované knihou Rachel Carsonové Tiché jaro.

7.2.1 Umím nastartovat, organizovat a řídit změnu

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.[121] 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.[122] 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.

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:

- Znám principy, metody a nástroje projektového řízení (např. tradiční vodopádové, agilní).[123]
- Znám postupy, pomocí kterých lze vyhodnotit podmínky pro projekt, analyzovat zainteresované strany a odhadnout zdroje potřebné pro realizaci změny či projektu.
- Znám základní typy změn v organizacích (např. rozvojová změna, přechodná změna, transformační změna) a postupy, jak je implementovat.
- Znám typy změn, postupy jejich řízení/implementace a typické reakce na změnu.
- Znám příběhy osobností, které uskutečnily úspěšnou změnu.

[121] Používá se postup identifikace a analýzy zainteresovaných stran - stakeholder analysis https://cs.wikipedia.org/wiki/Anal%C3%BDza_zainteresovan%C3%BDch_stran.
[122] Metoda plánování po krocích, často formou nástěnky https://cs.wikipedia.org/wiki/Kanban
[123] Metodiky projektového managementu, jejich obsah a smysl: https://wikisofia.cz/wiki/Metodiky_projektov%C3%A9ho_managementu,_jejich_obsah_a_smysl

Dovednosti:

- Dokážu z nápadu vytvořit projekt, naplánovat jej a případně řídit, včetně vedení lidí.
- Umím si cíle stanovovat tak, aby byly SMART, popř. SMARTER.[124]
- 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.

0.	**Dokáže samostatně plánovat jednoduché úkoly. Plní zadané dílčí úkoly s vědomím, že tak přispívá ke splnění úkolu většího rozsahu. Když potřebuje, najde si ke splnění úkolu někoho, kdo mu s ním pomůže. Chápe, že při řešení větších věcí je třeba se spojit síly s ostatními.**
	Raději stavím dráhu kolejí pro lego vlaky s Martinem než sám, vždycky společně vymyslíme složitější trasu, a je to větší zábava.
	Po domluvě s paní učitelkou ve školce přinesu z domova Orffovy nástroje, díky nim se více dětí zapojí do vytváření zvukových efektů během našeho divadelního představení.
	Sám/sama začnu nebo se přidám k uklízení hraček na konci dne ve školce, protože vím, že by nám další den překážely a že společně to máme rychle hotové.
	Na kamarádčině oslavě mě bavilo hledání pokladu, které jsme tam hráli. Domluvím se se starším bratrem, že mi pomůže připravit zadání podobné hry pro mou oslavu, kterou budu mít příští měsíc. S mámou se domluvím na termínu, kdy pojedeme do obchodu vybrat odměnu, kterou dětem do pokladu dáme.
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.**
P	Svět v souvislostech tělesná výchova.
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.
	Když ve škole hrajeme florbal, v týmu se shodneme, že vychytávám góly ze všech nejlíp - přijmu tak roli brankáře, i když bych mnohem raději byl/a v útoku.
	Rozhodnu se přestavět si nábytek v pokoji, naplánuji si, jak to během víkendu udělám, a potom postupuji podle plánu.
	Když na konci hodiny se spolužáky uklízíme třídu, navrhnu takové rozdělení úkolů, abychom mohli na oběd co nejdříve.
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.**

[124] Chytré cíle: http://www.management.cz/cile-jeste-chytrejsi-smarter/

P	Svět v souvislostech tělesná výchova.
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.
	Vypracuji návrh, jak zorganizovat školní výlet. S pomocí průvodce stanovím úkoly, které je potřeba před výletem vyřešit (např. zamluvit ubytování, zajistit dopravu, vybrat peníze apod.) včetně termínů, do kdy musí být každý úkol hotový, a zorganizuji jejich rozdělení.
	Zisk z prodeje námi upečených sušenek pro zahradní slavnost dáme s kamarádkou do fondu školní firmy s podmínkou, že budeme mít hlasovací právo při rozhodování o dalších investicích, které školní firma plánuje.
	Když je kolejní den, raději bych šla na návštěvu do domova seniorů s kolejí Dobrodruzi, ale zůstanu se svou kolejí a budu s nimi montovat IKEA nábytek ve škole, protože nový nábytek je potřeba a naše kolej si to vzala na starost.
	Na oslavu svých narozenin jsem naplánoval/a a připravil/a hledání pokladu v okolí našeho domu se spoustou úkolů a rébusů. Když předpověď počasí říká, že bude celý den pršet, s pomocí rodičů hru předělám tak, aby se dala hrát uvnitř, i když mi je líto, že některé úkoly nebudu moct využít..
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).**
P	Svět v souvislostech tělesná výchova.
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.
	V dočasném projektovém týmu se dohodneme, že budeme pro efektivnější komunikaci používat aplikaci Freelo.
	Chceme jet se spolužáky na konci roku na výlet do Rakouska. Zjistím, kolik cesta může stát, do kdy je potřeba zajistit ubytování a se spolužáky se domluvím na potřebných krocích, jejich termínech, rozdělení úkolů a komunikační platformě.
	Řídím projekt, v rámci kterého se spolužáky zakládáme školní bufet. Sestavím harmonogram projektu, posoudím, jaké zdroje budu potřebovat, zajistím jejich získání, rozdělím úkoly a hlídám jejich plnění.
	Přemýšlím, jak v našem školním bistru zefektivnit prodej, aby se neplýtvalo jídlem a současně ho nebylo málo. Vymyslím online objednávkový formulář pro svačiny – výběr z 3 možností s denním předstihem. Pokud se tento krok osvědčí, budeme v online objednávkách pokračovat i nadále.
	Znám příběhy firem, které prošly úspěšnou transformací skrze change management, třeba Lego, které bylo v roce 2004 na pokraji bankrotu a díky digitální transformaci se v roce 2015 dostalo zase na vrchol.[125]

[125] Příklady úspěšných transformací firem skrze change management - https://insights.profitand.com/blog/real-life-examples-of-successful-change-management-in-business

	Se spolužáky jsme s podporou průvodců sami založili školní e-shop, ve kterém prodáváme kávu (dodavatel je jeden z rodičů) a zjišťujeme, zda by byl zájem o další produkty z kávy, které bychom dokázali přes naše kontakty dodávat.
4.	**Dokáže do formy projektu převést i relativně komplexní problémy – vybrat klíčové faktory, určit obsahové i časové priority, zmapovat nejdůležitější okolnosti a jim přizpůsobit přístup, nástroje a styl řízení. Má zkušenosti s širokou škálou technik pro řízení projektů a řízení změn a dokáže z nich vybírat podle okolností.**
	Založím si YouTube kanál o svobodných školách, který má mít dosah v tisících followerech. Než se do toho pustím, provedu k tomu analýzu proveditelnosti včetně SWOT analýzy.
	Všímám si, že online marketing naší školy není efektivní, a proto vypracuji novou strategii s konkrétními kroky, jak jej zefektivnit. Připravím předběžný harmonogram příspěvků, zjistím si, v jakých dnech a časech je nejefektivnější příspěvky publikovat, a domluvím se s dalšími spolužáky i průvodci na strategii sdílení příspěvků do jejich sítí.
	Chci zkrášlit budovu naší školy. Po zjištění možností vedení školy si seženu spolupracovníky a vyberu SW nástroj, ve kterém budu projekt plánovat, přidělovat úkoly, sledovat výsledky i čerpání peněz. Zohledním i potřebu informovat všechny zainteresované strany, žádat o povolení a správně komunikovat s firmami, které nám pomohou například natřít fasádu.
	Se spolužáky jsme sami založili školní e-shop, ve kterém prodáváme trička, přívěsky, hrnky a další věci se značkou naší školy. Do začátku jsme získali peníze od sponzora, ale od druhého roku už jsme v zisku.
5.	**Dokáže projektově uchopit i velmi komplexní problémy. Přizpůsobuje řízení projektu měnícím se okolnostem. Umí provést tým/organizaci změnou pomocí technik change managementu. Zajímá se o nové poznatky a metody v oblasti projektového řízení a řízení změn, aplikuje je v praxi a umí je zprostředkovat druhým.**
	Založil/a jsem firmu na vývoj a výrobu hraček, které budou děti motivovat k přemýšlení o budoucnosti. Podařilo se mi projít všechny fáze od nápadu, přes business plán, marketingový průzkum, shánění peněz, hledání zaměstnanců, zajištění odbytu až po úspěch firmy na trhu. Díky kvalitě provedení a skvělé práci kolegů z obchodního oddělení se tyto hračky dostaly do školek a do povědomí široké veřejnosti.
	Na základě zkušeností s on-line výukou a celospolečenských změn způsobených pandemií, jsem přišel s konceptem expediční školy, k němuž jsem přesvědčil pár dalších. Koncept jsme rychle rozpracovali a pro školu našli vedení, průvodce, děti i místo ve školském zákoně. Škola funguje.
	Založil/a jsem úspěšný startup na vývoj softwaru, který na sociálních sítích automaticky označuje dezinformace. S vývojem algoritmů mi pomohl kamarád informatik, peníze na počáteční investici jsme získali z grantu. Nyní máme díky předplatitelům dostatek financí na další rozvoj aplikace, např. aby dokázala rozpoznat i nové typy dezinformací.
	Pravidelně sleduji stránky https://www.acmpglobal.org/page/the_standard a https://www.ipma.cz/blog/, kde se objevují nejnovější poznatky a zkušenosti z change managementu.

7.2.2 Inspiruji a získávám lidi pro změnu

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 stávku, 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 ji 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:

- Znám 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).
- Vím, jak využít přiměřené emoce a sílu příběhu pro získání pozornosti.
- Znám principy fungování médií, jak lze získat nebo odvrátit jejich zájem, jak lze ovlivňovat vyznění a důvěryhodnost mediálních sdělení.
- Znám základní techniky a postupy PR.
- Vím, jak definovat a popsat cílové publikum.
- Znám příběhy osobností, které svými myšlenkami nebo svým jednáním inspirovaly mnoho lidí, v dobrém i ve zlém.
- Znám pravidla pro založení a zapsání občanského spolku.

Dovednosti:

- Umím srozumitelně představit svou vizi změny včetně jejích přínosů pro zainteresované strany.
- Při získávání podporovatelů umím využít tzv. social currency – prezentovat změnu jako něco, co o jejích 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 sítě..

0.	**Rozumí tomu, co je kolektiv, a učí se v něm spolupracovat.**
	Když jdeme se školkou pouštět draky, zjišťuji, že se mi drak pouští lépe, když to děláme společně s kamarádem.
	Když ve školce hrajeme „Rybičky, rybáři jedou" uvědomím si, že chytíme více „rybiček", když s ostatními rybáři lovíme společně a domlouváme se, na koho běžíme.
	V kroužku připravujeme loutkové představení o sv. Martinovi. Zjišťuji, že nemůžeme všichni mluvit naráz, ale musíme se v mluvení postav střídat a doplňovat.
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.**
P	Svět v souvislostech.
U	Základní postupy argumentace a působení na jiné.
	Nelíbí se mi, že podle pravidel nesmím o malé přestávce na školní terasu. Navrhnu to jako bod na shromáždění, než abych raději na terasu stejně tajně chodil/a. Zjišťuji, že hodně spolužáků můj návrh podporuje.
	Rád/a bych na vánočním jarmarku otevřel/a stánek s na místě vyráběnými ovocnými limonádami. Po konzultaci s průvodcem pochopím, že takový stánek je pro jednoho moc složitý, a domluvím se na společném stánku s dvěma kamarády.
	Na mém oblíbeném hřišti je věž, na kterou se dá kladkou vytáhnout písek nebo oblázky a pak sypat trychtýřem dolů. Vím, jak získat ostatní děti k tomu, aby mi nakládaly písek, když jsem nahoře.
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.**
P	Svět v souvislostech.
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.
	Přesvědčil/a jsem spolužáky, že zorganizujeme swap na výměnu oblečení. Spousta z nich to pak vysvětlila doma a přinesli spoustu oblečení a hodně rodičů si také přišlo vybrat.
	Přijdu s návrhem na benefiční koncert školní kapely na podporu psího útulku. Po škole vyvěsím plakáty a ještě obejdu s tím nápadem třídy, a tak přesvědčím pár lidí, že to je skvělý nápad, a společně koncert zorganizujeme.
	Se spolužáky jsme vyhlásili soutěž o nejsledovanější video na Tik-Toku. Jirka, který zcela suverénně vyhrál, nám pak vyložil, jak to udělal, že přitáhl pozornost.
3.	**Umí najít spojence 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.
P	Svět v souvislostech.
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.
	V trojročí vyhledám lidi, kteří chtějí prosadit stejnou změnu v pravidlech školy jako já, a dohodnu se s nimi na společném postupu.
	Vizuálně ztvárním, kolik každý z nás ve škole spotřebuje papírů na tisk poznámek k projektům, tak aby každému bylo na první pohled zřejmé, že je to vážně velká hromada papíru. Navrhnu, že je lepší používat „šmíráky“. Sám/sama pak šmíráky viditelně používám, abych ostatním ukázal/a, že jejich používání je normální.
	Napsal/a jsem ministrovi školství otevřený dopis shrnující mé výhrady k fungování škol v ČR. Přes sociální platformy jsem získal/a 60 000 podporovatelů tohoto dopisu z řad žáků a studentů.
	Navštívím jednání zastupitelstva v obci nebo jednání parlamentu a snažím se porozumět tomu, jak to tam funguje.
	Udělal/a jsem rozhovor s Mikulášem Minářem a zpracoval/a seminární práci o vzniku a fungování hnutí Milion chvilek pro demokracii.
4.	**Uvědomuje si, že může být hybatelem změn. Aktivně se zapojuje do veřejného života, spolupracuje na konkrétních změnách v místě, kde žije, umí zasahovat do politiky. Při prosazování změn si umí najít a udělat spojence, zohledňuje jejich představy a využívá jejich silné stránky.**
	Založím spolek na záchranu starého kostela za školou.
	Chystám se jít k volbám, vím, koho budu volit a koho ne a proč.
	Chci, aby víc lidí, i dětí, rozumělo výhodám ScioŠkol, mám plán, jak to udělat, a hledám spojence a odborníky, kteří mi pomohou můj plán uskutečnit (např. proniknout do médií, zvýšit důvěryhodnost argumentů, vytvořit kvalitní grafiku apod.).
	Oslovím a inspiruji veřejnost k úspěšné akci, jak na Tik Toku a YouTube, tak i ve virtuálním světě Decentraland, abych zasáhl/a širší cílové publikum.
	Připravím petici za záchranu úzkokolejky v Jindřichově Hradci a získám 10 000 podpisů, pošlu ji poslancům a vládě a zveřejním ji v médiích.
5.	**Dokáže vytvořit rostoucí síť podporovatelů. Dokáže nějaké téma dostat do veřejné debaty a všeobecné pozornosti. Dokáže být hybatelem úspěšných změn s dalekosáhlým společenským dosahem. Pozitivně ovlivňuje veřejné mínění. Dokáže získat mnoho spojenců, vytvořit hnutí.**
	Pravidelně sleduji ve svém okolí lidí, kteří by mohli mít podobný pohled na potřebné společenské změny jako já, nabízím jim spolupráci a společně získáváme další příznivce a podporovatele.
	Chci prosadit, aby se moje obec zavázala být uhlíkově neutrální do r. 2030. Vytvořím v širokém spektru zastupitelů pocit naléhavosti tím, že ukážu negativní dopady klimatické změny na fungování a rozpočet obce. Aktivně pak pomohu stanovit akční plán k neutralitě.

> Zorganizoval/a jsem demonstraci na Václavském náměstí na podporu navýšení počtu míst v mateřských školách. Využil/a jsem nejen argumenty, že to pomůže rodičům, ale také jsem apeloval/a na vládu, že větší zaměstanost žen pomůže státnímu rozpočtu a že děti, které chodí do MŠ, jsou později úspěšnější ve škole i v získání zaměstnání, takže investice do předškolního vzdělávání se vyplatí.

8. Mám život ve svých rukou

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 zvládnu 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.

8.1 Plním si své sny



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.

8.1.1 Pracuji se svou motivací[126]

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.

[126] 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

Znalosti:

- Vím, co jsou vnější pobídky a vnitřní motivy.
- Vím, co jsou potřeby a jak se projevují v motivech jednání.
- Vím, 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.

0.	**Začíná poznávat své potřeby a naplňovat je pomocí nejjednodušších strategií. Pouští se do činností, které mu/jí přinášejí okamžitou radost. Poznává, že někdy je potřeba dělat věci, do kterých se mu/jí nechce, a učí se dělat si z nich zábavu, např. formou hry. Čerpá motivaci i z vnějších pobídek a od lidí z okolí. Občas se postaví vnější motivaci v podobě odměny či trestu.**
	Když si dohraji s legem, uklidím ho zpět do krabice, i když se mi nechce.
	Když dostanu na výletě na Karlštejn žízeň, poprosím babičku, aby mi obstarala něco k pití.
	Na hřišti za naším panelákem si zahraji s ostatními dětmi schovku, protože je to zábava.
	Protože se chci jednou stát lékařem, zkusím tréninkově píchnout injekci plyšovému medvědovi.
	I když mi bratr nabídne bonbón, když za něj umyju nádobí, odmítnu, protože si chci hrát a ne dělat jeho práci.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
U	Základní potřeby a důležitost jejich naplňování; rozpoznávání svých základních nenaplněných potřeb; rozpoznávání své motivace; princip odměny a trestu; některé prostředky sebemotivace.
	Připravím snídani pro třídu, i když mě to nebaví. Vím, že zítra ji připraví zase někdo jiný.

	Když se mi chce večer na adapťáku spát a ostatní v pokoji si povídají, poprosím je, ať jsou ticho. Když mě neposlechnou, zajdu za průvodcem, aby mi se situací pomohl.
	Když máme jít se třídou hrát fotbal a mně se nechce, řeknu to.
	Poté, co se ve škole poperu se spolužákem, dokážu průvodcům vysvětlit, proč jsem to udělal/a.
	Každý týden ušetřím desetikorunu a uložím ji do kasičky, abych si našetřil/a na model auta.
	Před koncem hodiny spolupracuji na úklidu třídy, ať se už těším na oběd sebevíc.
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. Pozná 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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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.
	Když se budu cítit ohrožený/á chováním spolužáka, se kterým se nedá domluvit, požádám o pomoc patrona/školní psycholožku.
	Vysvětlím, proč se v Samorostu věnuji právě tomu, čemu se věnuji (např. proč stavím zrovna model mostu a ne něčeho jiného).
	Je-li na výletě potřeba uvařit, vrhnu se do toho, i když bych si raději zahrál/a fotbal s ostatními.
	Zadaný úkol z matematiky, který mi ani po snaze získat vysvětlení od průvodce nedává vůbec žádný smysl, prostě neudělám.
	Když mám vytřít školní schodiště a nechce se mi do toho, domluvím se s kamarádkou, že to uděláme spolu, a hned to půjde líp.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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.
	Když mi nevyhovuje rozdělení do pokojů na lyžáku, protože chci být na pokoji se svými kamarády, navrhnu změnu a snažím se ji prosadit.
	Pokud se ve třídě necítím dobře, protože se do mě jeden spolužák naváží a ostatní se k němu někdy přidávají, obrátím se s žádostí o pomoc na svého mentora, třeba i opakovaně.
	Zařídím výrobu rozlučkových triček pro deváťáky i průvodce, protože chci udělat radost odcházejícím spolužákům.
	I když je to hrozná otrava, pravidelně se věnuji přípravě na přijímačky, protože se chci dostat na vybranou střední školu.

4.	**Rozhoduje se svobodně a samostatně a přijímá důsledky svého rozhodnutí. Zná své potřeby a umí a chce je naplňovat. Umí pojmenovat motivy svého jednání. Rozezná vnější motivaci od vnitřní a dokáže s oběma vědomě pracovat. Ovládá strategie, jak dokončit nepříjemnou činnost. Činnostem, které skutečně nechce dělat, se dovede vyhnout tak, aby zároveň zachoval/a dobré vztahy s okolím.**
	Odejdu z fotbalového oddílu, ačkoli by si táta přál, abych se stal slavným fotbalistou. Rodičům vysvětlím důvod svého odchodu.
	Odjedu do Afriky pomáhat učit malé děti, protože mě práce s nimi baví a současně jsem chtěl/a Afriku vždycky poznat.
	Na shromáždění se domluvíme, že si místo mytí školních záchodů, při kterém se mi dělá nevolno, vezmu na starosti mytí oken.
	Mám-li se třikrát týdně dvě hodiny připravovat na přijímačky na VŠ, stanovím si, že vždy, když skončím, si dopřeji horkou lázeň.
5.	**V životě se řídí vnitřními motivy, vnější pobídky nechává do svého života vstupovat jen tehdy, jsou-li v souladu s těmi vnitřními. Ví, jaký je vyšší smysl toho, co dělá, a umí pro něj nadchnout i ostatní. Vede své okolí, zejména děti, k tomu, aby v životě dělaly to, co samy chtějí, a ne to, co po nich chtějí ostatní.**
	Opustím dobře placenou práci v bankovnictví, která mi přestala dávat smysl, a nastoupím do ScioŠkoly za poloviční mzdu, protože mi tahle práce dává větší smysl.
	Založím školu v sociálně vyloučené oblasti a nadchnu pro ni rodiče i sponzory.
	Jako horolezec postupně zdolávám osmitisícovky, jsem příkladem pro ostatní.
	Synovi, který nechce dělat domácí úkol z češtiny, protože mu nedává žádný smysl, zkusím smysl úkolu přiblížit. Pokud se mi to nepodaří, pak jej nenutím a nechám jej, ať si jde radši hrát na hřiště s kamarády. Zároveň nijak nezmírňuji důsledky, které mohou z nesplnění úkolu plynout.

8.1.2 Dosahuji svých cílů

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 osmá 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:

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

Sebeznalosti:

- Umím pojmenovat své aktuální cíle.
- Znám své sny a vím, jak z nich udělat cíle.
- Znám 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.

0.	**Umí si stanovovat krátkodobé cíle a dosahovat jich. Rozumí pojmu přání a ví, že pro jeho splnění musí něco udělat. Občas se při prvním neúspěchu nevzdá a zkusí i jinou cestu. S dopomocí okolí reflektuje, že některé cíle nejsou reálné, a umí se jich vzdát. Má svou dětskou „osobní vizi“.**
	Když si chci odpoledne hrát, ale maminka mne plánuje vzít s sebou na nákup, zkusím se s ní dohodnout, za jakých podmínek bych mohl/a zůstat doma.
	Vím, že abych se mohl/a stát hokejovým brankářem/hokejovou brankářkou, musím umět bruslit, a proto přesvědčím dědečka, aby mě vzal na stadion a naučil mě to.
	Pokud chci, aby mi rodiče pořídili kocoura, pokusím se je přesvědčit. Pokud nesvolí, hledám pádnější argumenty, třeba si po domluvě se sousedkou půjčím jejich kotě a přinesu ho ukázat domů.

	I když bych fakt chtěl/a mít doma pejska, nechám si od rodičů vysvětlit, že jelikož má bráška alergii na psy, není to možné.
	Až budu velký/á, chci umět vyléčit všechny nemoci na světě.
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.**
P	Svět v souvislostech.
U	Pojem cíl; krátkodobé a dlouhodobé cíle; základy plánování; rozpoznávání dosažení cíle; mé sny.
	S patronem vytvoříme dohodu, co konkrétně se za určité období naučím. Sám/sama si pak určuji, jak si práci rozvrhnu v čase, na čem budu pracovat samostatně a na čem spolupracovat se spolužáky.
	Protože chci jednou být astronautem, přihlásím se ve škole do projektu o vesmíru, i když by mě teď možná víc bavil vypsaný projekt péče o křečka.
	Protože chci ve školním klubu postavit velkoměsto z KAPLY, přijdu do školy brzo a zahájím stavbu již v ranním klubu, abych to do odpoledne stihl/a.
	Vím, že abych si ve třídě mohl/a pověsit na zeď obrázek, potřebuju hřebíky, kladivo, háček a pomocníka. Zjistím si, co z toho ve škole je, a co není, zajdu předem koupit. Domluvím se s kamarádem, že mi pomůže, a společně obrázek na zeď pověsíme.
	Protože se chci naučit na klavír oblíbenou písničku, nenechám se od kamarádů přemluvit, abych s nimi šel/šla ven na prolézačky, ale pokračuji ve cvičení.
	Když mě čeká prezentace projektů, na kterou se musím připravit, odložím stavbu bunkru na zítra.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
U	Parametry dobře nastavených cílů (SMART); prioritizace cílů; pokročilé plánování; hodnocení úspěšnosti dosažení cíle;, krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé cíle; mé sny a dlouhodobé cíle.
	Jelikož vím, že do konce roku mám mít splněno 17 výzev v EduMapě, každý měsíc splním dvě, aby se mi to „neštosovalo“.
	Na angličtině si s dopomocí průvodce plánuji další postup pomocí techniky SMART.
	Stanovím si, že se naučím přejít po slacklajně od stromu ke stromu za měsíc, a pokud se mi to povede, tak to oslavím.
	Když po 50 stránkách knížky, kterou jsem se rozhodl/a přečíst, zjistím, že mě nezajímá, odložím ji a zkusím jinou.
	Naplánuji a zrealizuji výrobu ptačí budky, kterou pověsím na strom za oknem školy.

	I když jsem si naplánoval/a, že se budu v angličtině zlepšovat ve výslovnosti, poté co jsem si začal/a psát s kamarádkou z Londýna, začnu pracovat raději na své slovní zásobě, protože to teď více potřebuji.
	Nedává mi smysl, že se každé ráno scházíme na ranním kruhu a chtěl/a bych to změnit. Nejdříve se pokusím přesvědčit průvodce, a když to nejde, navrhnu to jako téma na školní shromáždění.
	I když jsem se fakt chtěl/a zapsat na projekt „Piráti“, když to nakonec pro nedostatek místa nevyjde, smířím se s tím a zapíšu se na jiný projekt.
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.[127] 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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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.
	Se skupinou kamarádů si náplanujeme naprogramování počítačové hry, která se bude dát hrát alespoň 10 minut a půlka z testovacích hráčů řekne, že je bavila. Rozdělíme si práci a stanovíme si jednotlivé kroky. Až bude hra hotová, necháme ji vyzkoušet spolužáky a zhodnotíme, jak se povedla.
	Vím, že jsem do studovny přišel/přišla s cílem procvičit si počítání rovnic, a tak se nerozptyluji chatováním na telefonu nebo hovorem s kamarády.
	Zjistím si, co je potřeba k přijímačkám na uměleckou školu, a naplánuji si, co a kdy budu dělat, abych je úspěšně složil/a. Když po dvou měsících zjistím, že jsem oproti stanovenému plánu pozadu, plán přepracuji a zároveň si stanovím, že se po každém splněném úkolu odměním něčím, co mám rád/a.
	Když zjistím, že Igor se mnou fakt chodit nechce, přestanu se tím trápit a zaměřím svou pozornost raději na rozepsanou knížku. Zkušenost s neúspěšnými námluvami v ní využiju ku prospěchu příběhu.
	Provedu analýzu svých aktuálních cílů pomocí umístění do kvadrantů: naléhavé důležité, naléhavé nedůležité, nenaléhavé důležité, nenaléhavé nedůležité.
4.	**Zcela samozřejmě si stanovuje jasně popsané, měřitelné, dosažitelné a realistické cíle. Samostatně dosahuje i složitých dlouhodobých cílů. Pravidelně reflektuje, jsou-li pro něj/ni dříve stanovené cíle ještě důležité, a umí je přehodnotit. Umí na chvíli vědomě „hodit všechno za hlavu“, nemít žádný cíl, a „jen tak být“. Má svou osobní vizi – ví, co dlouhodobě chce, a umí za tím jít.**
	Už tři roky se každé ráno dlouze maluji a lakuji si nehty. Zamyslím se nad tím, jestli je to pro mě ještě důležité, a pokud ne, přestanu s tím a radši si přispím, protože teď je pro mě důležitější spánek než dokonalá vizáž.

[127] 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 fyzičku 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.

	Chci vystudovat psychologii na kvalitní zahraniční univerzitě. Poslední dva roky střední školy proto z velké části strávím přípravou na přijímací řízení. Naplánuji si jednotlivé kroky, a ve výsledku přijímací řízení úspěšně absolvuji.
	Ačkoli se svým časem nakládám velmi obezřetně, dnes večer se půjdu jen tak bezcílně procházet.
	Když se mi napoprvé nepodaří dostat na zvolenou vysokou školu, identifikuji oblasti, v kterých mám co dohánět, a zaměřím se na ně při přípravě na druhý pokus.
	Dalo mi hodně práce vystudovat vysněné zvěrolékařství. V praxi zjistím, že mě to nebaví a potřebuji mnohem kreativnější povolání. Začnu navrhovat oblečení a založím vlastní oděvní firmu.
5.	**Dosahuje své osobní vize. Dokáže pro svou vizi nadchnout i ostatní. Své děti vede k hledání a dosahování jejich cílů, ne svých vlastních.**
	Stanu se kapitánem/kapitánkou námořního pravidla, protože jsem to vždy chtěl/a. Žádná překážka mne nezastaví.
	Stanu se druhým Stevem Jobsem nebo druhou Elizabeth Holmesovou – zkrátka člověkem, kterého ostatní následují.
	V šedesáti letech založím vlastní školu, protože mám vizi, jak ji dělat jinak než všichni doposud. Strhnu lavinu a po pěti letech mám již několik škol a 200 spolupracovníků.
	Můj dědeček, otec i matka byli nebo jsou lékaři a i já pracuji jako lékař. A byť bych si v skrytu duše přál/a, aby se i můj syn vydal stejným směrem, nechávám ho zcela svobodně jít po jeho vlastní cestě a rozhodnout se pro cokoli, co uzná za vhodné.

8.2 Umím se o sebe postarat v každodenním životě

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.



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.

8.2.1 Počítám a odhaduji

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.[128]

Znalosti:

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

[128] Umí počítat zvířata a kdy začal člověk počítat

0.	**Neumí ještě moc počítat, ale pozná číslice a dokáže je seřadit podle hodnoty. Rozpozná základní geometrické tvary. Orientuje se v čase, vzdálenosti a hmotnosti.**
	Ukážu na prstech, kolik je mi let.
	Seřadím čísla 4, 5, 1, 9 a 7 podle velikosti.
	Rozdělím deset bonbonů mezi sebe a kamaráda tak, abychom měli stejně.
	Poznám číslice na SPZ, na domě, ve výtahu a na prostředcích hromadné dopravy.
	Vím, že se 3 x vyspím a pojedu k babičce.
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.**
P	Trivium, svět v souvislostech.
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.
	U pokladny zaplatím 227 korun správnými bankovkami a nechám si správně vrátit.
	Poznám stranu ulice, na níž jsou lichá orientační čísla domu, a vím, které číslo bude následovat po čísle domu, u kterého stojím.
	Změřím svoji výšku měřidlem s vyznačenými centimetry a převedu ji na metry.
	Podle mapy určím, jsou-li od Prahy dál České Budějovice, nebo Ústí nad Labem, a odhadnu vzdálenost těchto měst od Prahy s přesností na desítky kilometrů.
	Rozdělím tabulkovou čokoládu mezi 5 kamarádů tak, aby každý dostal stejně.
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.**
P	Trivium, svět v souvislostech.
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.
	Spočítám na papíře 11,5 + 23,8; 39,5 – 17,7; 5,5 x 7,1; 9,9 : 1,1. Výsledky si ověřím na kalkulačce.
	Spočítám z hlavy 156 + 333; 699 – 227; 19 x 13; 288 : 9.
	Rozdělím dort pro 15 spolužáků.
	Při výrobě boudy pro psa spočítám a naměřím jednotlivé díly tak, aby do sebe zapadly.
	Suroviny z kuchařského receptu na guláš pro 4 dospělé osoby přepočtu pro 17 dětí a 3 dospělé a na školním výletě jej uvařím.

	Změřím plochu třídy, zjistím, kolik by stál nový koberec na tuto plochu, porovnám cenu s rozpočtem a koberec koupím tak, aby se vešel do třídy i do rozpočtu.
	Udržuji si přehled o tom, kolik procent z ročního třídního rozpočtu nám zbývá k utracení.
	Spočítám si, kdy mohu zatelefonovat kamarádovi do New Yorku v době, kdy nespí ani není ve škole.
	Pomocí internetových map a vyhledávačů spojení porovnám, jak dlouho pojedu z domova do školy autem, autobusem nebo na kole.
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.**
P	Trivium, svět v souvislostech.
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.
	Spočítám, co je pro mě nejvýhodnější: roční tramvajenka, měsíční tramvajenka, jednotlivé jízdenky nebo ježdění na černo.
	Spočítám, jaká je pravděpodobnost, že v balíčku koupených Pokémonů bude Pikachu.
	Na základě statistických údajů si zjistím pravděpodobnost svého přijetí na různé střední školy, které mě zaujaly.
	V Excelu připravím rozpočet školního výletu na vodu.
	Z tabulek s volebními výsledky vyrobím koláčový graf o volebních výsledcích v mém volebním okrsku.
	Na základě tabulek s výsledky Premier League vytvořím graf porovnávající počet asistencí jednotlivých hráčů mých oblíbených klubů v jednotlivých sezónách.
	V receptu na guláš okamžitě vidím, že přidání 0,001 g soli je nesmysl.
4.	**Umí zdatně pracovat s Excelem. Zná základy relačních databází. Dovede využívat matematiku k ekonomickému rozhodování. Ví, co je to korelace. Umí odhadnout pravděpodobný vývoj řešení nějakého problému.**
	V Excelu po dobu jednoho měsíce plánuji a eviduji plnění školního rozpočtu.
	Z databáze maturitních výsledků zjistím úspěšnost studentů 4. ročníků soukromých škol oboru Pedagogické lyceum v úloze č. 5 v didaktickém testu z českého jazyka.
	Ve třetím kole pokeru spočítám pravděpodobnost své výhry.
	Na základě záznamů o studentech naší školy spočítám a znázorním vztah mezi mírou absencí ve škole a studijními výsledky a časem, který jednotliví studenti věnují učení mimo školu.
	Nakoupím na školní výlet tak, aby jídlo přesně vyšlo, tedy aby všichni měli dost a na konci nic nezbylo.
5.	**V situacích vyžadujících matematické myšlení projevuje vysokou míru kreativity, hledá nejrůznější inovativní postupy. Dokáže předvídat vývoj situace dle dostupných dat a aktuálních okolností. I složité matematické postupy a koncepty dokáže vysvětlit tak, aby jim porozumělo dítě.**

	V Excelu běžně využívám kontingenční tabulku.
	Na základě dostupných statistických údajů a vlastních odhadů odhadnu pravděpodobnost, že při výletě 20členné skupiny do Tanzánie bude někdo potřebovat do nemocnice.
	Vymyslím parametrizovaný model dalšího vývoje počtu domškoláků ve ScioŠkolách.
	Odhadnu množství spotřebovaného jogurtu za den v Jihlavě.
	Sestavím parametrizovaný byznys plán firmy.
	Umím využít extrémních příkladů k vyvracení argumentu (např. jak rychle musím jet zpět, abych měl/a průměrnou rychlost 100 km/h, když tam jsem jel/a rychlostí 50 km/h).
	Naučím dítě důkaz, že druhá odmocnina ze dvou není racionální číslo.

8.2.2 Jsem finančně gramotný/á

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:

- Vím, na jakých principech fungují osobní finance.
- Vím, co jsou peníze a jakou mají hodnotu.
- Vím, 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.

0.	**Vnímá, že na světě existují peníze.**
	Založím si kasičku na peníze a když dostanu drobné od babičky, uložím je tam.
	Správně určím, je-li více peněz ve dvou kovových padesátikorunách, nebo v jedné papírové tisícikoruně.

	Jdu s maminkou na nákup a u regálu s čokoládami správně určím, které jsou levnější a které dražší.
	Zahrajeme si na květinářství: někdo z nás bude prodavač/ka, prodávající květiny, a někdo jiný zase nakupující zákazník.
1.	**Ví, k čemu peníze slouží, a sám/sama je dovede používat. Vnímá různou hodnotu věcí a služeb skrze peníze. Dokáže cíleně uspořit menší částku na věci, po kterých touží.**
P	Trivium, svět v souvislostech.
U	Funkce peněz; podoba peněz (mince, bankovky, bezhotovostní); měny; používání peněz v platebním styku; hodnota věcí a služeb vyjádřená peněz; základy hospodaření s kapesným; spoření.
	Společně se spolužáky si našetříme peníze na třídní želvu.
	Kapesné, které dostanu na týdenní školní výjezd, mi vystačí až do posledního dne.
	Na vánočním trhu prodávám cukroví za mnou určenou cenu a po celou dobu správně inkasuji a vracím.
	Rozměním pětisetkorunovou bankovku na drobnější bankovky a mince.
	Koupím v obchodě barvy do školy, zaplatím, překontroluji vrácenou částku a vyúčtuji svěřené peníze.
2.	**Orientuje se v hodnotě a cenách zboží a služeb, které běžně používá nebo o které se zajímá. Ze svého kapesného si kupuje zbytné věci, a současně dokáže ušetřit větší částku.**
P	Matematika, svět v souvislostech.
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.
	Po dohodě s rodiči si koupím tablet, na který jsem si ušetřil/a.
	Podle seznamu nakoupím na společný školní oběd a vejdu se přitom do přidělené částky.
	Spočítám, zda je výhodnější koupit do školy klavír za 14 000 Kč, nebo si ho pronajmout za 500 Kč na měsíc.
	Obejdu školu a oblepím předměty a vybavení cenovkou, abych poskytl/a sobě i ostatním představu o jejich reálné hodnotě.
	Když rozbiju ve třídě okno, podílím se na uhrazení nákladů na jeho opravu.
	Při koupi zmrzliny za eura na Slovensku spočítám, kolik jsem utratil/a v korunách.
	Zařídím cestu veřejnou dopravou na školní výlet (včetně nákupu jízdenek).
	Alespoň tři měsíce za sebou neutratím všechno kapesné, které dostanu.
	Zaplatím platební kartou za nákup na internetu a/nebo v obchodě.
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.**
P	Matematika, svět v souvislostech.

U	Peníze jako součást každodenního života; možnosti výdělku (brigády, podnikatelské nápady atd.); základy ekonomického chování (šetření zdrojů, hledání výhodných nabídek); platební karty a jejih 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.
	Do telefonu si nainstaluji aplikaci na sledování příjmů a výdajů a používám ji.
	Na léto si najdu brigádu na koupališti, kde budu prodávat párky.
	Nakoupím pro rodinu potraviny na celý víkend.
	Za určenou částku nakoupím na školní snídani šunku, a to tak, abychom měli ve výsledku nikoli co nejvíce šunky, ale aby v mnou nakoupeném zboží bylo co nejvíce masa.
	Na vánočním trhu prodávám cukroví a dosáhnu zisku alespoň 30 %.
	Do školy nakoupím novou reprosoustavu v e-shopu tak, aby mě to i s dopravou stálo co nejméně. Hledám nejen v českých, ale i v zahraničních e-shopech.
4.	**Vnímá roli peněz ve své zemi i ve světové ekonomice. Rozumí položkám rodinného rozpočtu. Vnímá různé úrovně příjmů v různých profesích, zemích a regionech. Formuje si svůj názor na roli peněz v životě a svoji představu o životním standardu. Peníze vnímá také jako nástroj pro konání dobra. Na zbytné věci si nepůjčuje. Má vytvořenou finanční rezervu.**
	V Excelu sestavím svůj rozpočet na následující měsíc a sleduji jeho naplňování.
	Ve škole se podílím na činnosti rozpočtové komise, která navrhuje, jak nakládat s penězi na nábytek a další vybavení.
	Alespoň 50 % toho, co si vydělám na letní brigádě, uložím na později.
	Koupím bitcoiny za 1000 Kč a sleduji, jak se bude vyvíjet jejich hodnota.
	Přejdu k bance, která mi neúčtuje zbytečné poplatky.
	Zahraji si hry Finanční svoboda, Cashflow 101 a Oeconomica a uspěji.
	Vydělám si prací či podnikáním 10 000 Kč.
	Zaplatím účet za ubytování bezhotovostním převodem z účtu na účet.
	Srovnám možnosti financování nemovitosti na hypotéku u různých poskytovatelů a vyberu tu nejvýhodnější.
	Podám daňové přiznání a nárokuji v něm nevyčerpanou slevu na dani z příjmu.
5.	**Má svoje finance pevně v rukou. Uvědomuje si, že finanční zabezpečení je základní podmínkou spokojeného života, a myslí na finanční zajištění svých dětí na vstupu do dospělosti i na své vlastní finanční zabezpečení v době postproduktivní. Používá peníze jako nástroj pro konání dobra. Vede své děti k finanční gramotnosti.**
	Vytvořím rozpočet školy na několik let s tím, že ho dokážu měnit a přizpůsobovat s ohledem na měnící se situaci a současně ho umím vysvětlit a obhájit.
	Diverzifikuji svoje aktiva (úspory, investice, majetek), abych minimalizoval/a rizika jejich ztráty.
	Měsíčně posílám 3 % svých příjmů na dobročinné účely.
	Dětem dávám kapesné a učím je s ním hospodařit.

	Když si dítě vzpomene, že chce iPhone, tak mu jej hned nekoupím, ale vedu ho k tomu, aby si na něj alespoň zčásti ušetřilo.
	Když mi povodeň smete dům, který nemám pojištěný, neřeším věc půjčkou, kterou nemohu splatit, ale obrátím se s prosbou o pomoc na rodinu, blízké či stát.

8.2.3 Pečuji o domácnost

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:

- Vím, 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:

- Vím, v jakém prostředí je mně i ostatním členům domácnosti dobře a v jakém ne.
- Vím, 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.

0.	**Vnímá, že o domácnost je potřeba se starat. Stará se o vlastní věci, cizí věci si půjčuje se svolením a vrací je. Uklízí po sobě. Asistuje u některých domácích prací. Jednotlivé práce si zkouší s pomocí dospělých.**
	Když rozsypu pytlík s kakaem, zajdu za maminkou a společně to uklidíme.
	Půjčím si plyšového medvěda své sestry a pak ho vrátím tam, kde jsem ho vzal/a.

	Když mě tatínek zavolá k večeři, nejdřív uklidím do krabice auto, stavebnici a plyšáka, se kterými si hraju.
	Před obědem prostřu stůl.
	Podávám mamince kolíčky při věšení prádla.
	Strouhám jablka na závin, který peče tatínek.
	Za asistence tatínka zatluču hřebík do prkýnka.
	Zapálím svíčku pomocí zápalek.
1.	**Má v domácnosti na starost některé domácí práce. Umí alespoň jednu domácí práci vykonávat samostatně, ostatní běžné práce pak s dopomocí dospělých. Stará o své věci a vlastní pokoj, udržuje v něm pořádek. Umí s dopomocí pracovat se základním nářadím a náčiním, vyrobí jednoduchou věc.**
P	Svět v souvislostech.
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).
	Ve škole si vezmu na starost vynášení košů s bioodpadem.
	Donesený oběd si ohřeju v mikrovlnce a použité nádobí uklidím do myčky, aniž by mě k tomu musel vyzvat průvodce.
	Připravím si ke svačině obložený chleba.
	Vyluxuji školní chodbu.
	Ve své šatní skříňce budu měsíc ukládat bundu i čepici tam, kam patří, a nenechám v kapse bundy shnít starý banán.
	Pověsím nástěnku ve třídě na hřebík.
	Vyřežu s pomocí průvodce píšťalku.
	Ze semínka vypěstuji ředkvičku.
	Vytřu schody.
	Přišiju utržený knoflík na kalhotách.
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.**
P	Svět v souvislostech.
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, měřící nástroje); výroba a opravy jednoduchých předmětů (police, jednoduchý nábytek).

	Ve skupině (kolej, kruh...) si vezmu na starost údržbu školních počítačů, starám se o jejich nabití, čištění, skladování a půjčování.
	Zalévám po jedno pololetí fíkus na chodbě a dávám pozor, aby neuschnul.
	Při pečení koláče naměřím a smíchám správné množství surovin, vyšlehám sníh a vyválím těsto.
	Uvařím pro sebe a kamaráda špagety s rajčatovou omáčkou.
	Ve skupině spolužáků vyrobíme ptačí budku a pověsíme ji na strom.
	Nakoupím podle seznamu na společnou kolejní snídani.
	Zasádruji díru ve zdi.
	Založím truhlík na zeleninu a vypěstuji v něm rajčata.
	Vyprané prádlo pověsím, po uschnutí ho poskládám a uklidím.
	Zápalkami rozdělám oheň venku nebo v kamnech a udržuji jej alespoň 15 minut.
	Smontuji stůl podle návodu od výrobce.
	Vykopu jámu a zasadím do ní strom, který chodím zalévat, než se uchytí.
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.**
P	Svět v souvislostech.
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.
	Na zimní pobyt na horách vytvoříme se spolužáky jídelníček, sepíšeme podle něj nákupní seznam a nakonec nakoupíme, co jsme si naplánovali.
	Na školním výjezdu připravím pro skupinu řízky s bramborovou kaší.
	Když odjedou rodiče na týden pryč, obstarám samostatně většinu domácích prací (mýt nádobí, vyprat, složit a uklidit prádlo, luxovat atd.).
	Přišiju na šicím stroji utrženou zadní kapsu od kalhot.
	S kamarádkou si vyrobíme skateboard.
	Na cyklistickém výletě nahodím spadlý řetěz a kolo opět zprovozním.
	Za pomoci vrtačky, vodováhy a dalšího potřebného náčiní připevním ve třídě poličku na knížky.
	Zprovozním ucpaný odpad.
	Na konci adapťáku umyju záchod.
4.	**Umí samostatně pečovat o celou domácnost. Ovládá všechny běžné činnosti, které jsou nutné ke správě domácnosti. Umí pečovat i o zahradu.**
	Se spolužáky se staráme o školní budovu jako celek – o úklid, opravy, nákup, vybavení atd.

	Se spolužáky provozujeme školní bufet, v němž zajišťujeme všechny činnosti od nákupu po úklid.
	S dalšími středoškoláky zajistíme kompletní provoz tábora pro děti ze základních ScioŠkol.
	Pro celou školu uspořádám hostinu o pěti chodech, na které budu vařit francouzské speciality.
	Na školním dvoře postavím udírnu a vyudím v ní pět kilo vepřového.
	V rámci služby vyřeším situaci, kdy ve škole neteče voda.
5.	**Bez potíží spravuje a tvoří svůj domov. Sdílí péči o domácnost s jejími dalšími členy.**
	Naplánuji (pře)stavbu domu/bytu a přispěji k ní vlastní rukou.
	Na své rostoucí děti postupně přenáším odpovědnost za úklid i jiné práce v domácnosti.
	Nedělám všechno sám/sama, dbám na to, abych se o péči o domácnost rozdělil/a s ostatními.
	Zapojím se do chodu domácnosti, nenechám si posluhovat.
	Na neoblíbené práce (např. na mytí oken) si sjednám úklidovou službu.
	Rozvrhnu zahradu tak, abych z ní měl/a užitek i radost po celý rok a pamatuji na rozrůstání v dalších letech.

8.2.4 Starám se o zdraví

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:

- Znám 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.
- Znám 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.

0.	**Ví, že existuje stav zdraví a nemoci. Pozná, když se necítí dobře. V případě úrazu nebo nebezpečné situace přivolá dospělého.**
	S tatínkovou pomocí si zalepím ránu na prstě.
	Když mě bolí břicho, tak to řeknu.
	Nejím maršmelouny, když vím, že mi po nich bývá špatně.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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.
	Vydezinfikuji a zavážu nohu kamarádovi, který šlápnul na hřebík.
	I na adapťáku si pravidelně čistím zuby, uši, myju se a měním si spodní prádlo.
	Když omdlí průvodce, s nímž jsme na výletě, zavolám sám/sama správné číslo tísňové linky.
	Do horka si nevezmu teplou bundu a čepici.
	Ve škole mám v průvodcovně krabičku s léky, které užívám, a v případě nutnosti si je vezmu.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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.
	Na svačiny si do školy nosím i ovoce, zeleninu, tmavé pečivo nebo jogurt.
	Na škole v přírodě půjdu spát, když jsem unavený/á, i když kamarádi dál hrají karty.
	Do školy pojedu třicetkrát na kole.
	Cvičně si vyzkouším základní úkony první pomoci (kontrola životních funkcí, zastavení krvácení, stabilizovaná poloha, resuscitace, přenos raněného, fixace zlomené ruky).
	Když dostanu průjem, upravím své stravování (vynechám tuky, zmrzlinu, sladkosti apod.), snažím se dostatečně pít, případně si po dohodě s dospělým vezmu lék proti průjmu.
	Když mě na lyžáku už druhý den bolí v krku, požádám průvodce o pomoc.
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. Pozná běžné nemoci a umí je léčit adekvátními prostředky. Umí posoudit, kdy už potřebuje odbornou pomoc – tu umí vyhledat a samostatně využít.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.

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.
	Cvičně poskytnu první pomoc v modelové situaci ve škole.
	Zapíšu se na kroužek parkouru, abych si dopřál/a více pohybu a naučil/a se bezpečně padat.
	Dělám ve škole měsíc pomocného zdravotníka a ošetřuji drobné úrazy ostatních dětí.
	Kamarádovi, který má průjem, poradím vhodný lék (např. živočišné uhlí) a v příbalovém letáku si pro jistotu ověřím, jak se má užívat.
	Když mě nepřestává bolet ruka, kterou jsem si narazil/a při tělocviku, jdu s tím radši k lékaři.
4.	**Žije zdravě. Umí samostatně poskytnout první pomoc i ve zvláště krizových situacích. Umí řídit poskytování první pomoci více lidmi. Zná běžné medicínské pojmy. Orientuje se v celé šíři nemocí, úrazů a deficitů. Umí se postarat o nemocného blízkého člověka. Dokáže se zorientovat v léčivech. Zodpovědně přistupuje k návykovým, omamným a psychotropním látkám.**
	Se skupinou spolužáků při cvičné bouračce auta ošetřím zraněné a zajistím jim první pomoc.
	Když mě to pálí při močení, objednám se na urologii.
	Dělám zdravotníka na táboře pro děti ze základních ScioŠkol.
	Pokud už chci vyzkoušet LSD, zajistím si přítomnost dalších osob a bezpečné prostředí.
	Pokud mě už týden bolí hlava, nejím jeden Ibalgin za druhým, ale jdu problém řešit k lékaři.
	Na večírku s ostatními studenty nepiju alkohol vůbec nebo piju tak, abych dokázal/a odejít po svých a nebylo mi špatně.
5.	**Ví, že zdraví má především ve vlastních rukou. Dělá to, co jeho tělu dlouhodobě prospívá. Ke zdravému životnímu stylu vede i své okolí, zejména děti. Ví, na koho se v případě zdravotních problémů obrátit.**
	Mám-li nadváhu, začnu se více hýbat (např. pravidelně chodit, běhat nebo jezdit na kole).
	Pravidelně cvičím jógu, protože mě jinak bolí záda.
	V zimě se pravidelně saunuji, abych předcházel/a nemocem, a do sauny beru i své děti.
	Když mám problémy s utrženým křížovým vazem, navštívím odborníka a vyslechnu jej, o dalším postupu se už ale rozhodnu sám/sama.
	Mám rámcový přehled o tom, jak sestavit zdravý jídelníček a co jsou makronutrienty

8.2.5 Zacházím s nebezpečím a rizikem

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:

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

Dovednosti:

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

0.	**Vnímá, že existují určitá nebezpečí, kterým je třeba se vyhnout. Poslechne dospělého. Bez vědomí dospělého neopouští bezpečný prostor. Je-li to třeba, řekne si o pomoc.**
	Poslechnu učitelku ze školky, když mi řekne, že na toho cizího psa nemám sahat.
	Před ochutnáním zajímavé fialové bobule v lese se zeptám maminky, jestli smím.
	Ztratím-li se babičce na koupališti, dojdu k pokladně a požádám obsluhu, aby mi pomohla babičku najít.
	Sáhnu si na rozpálená kamna. Zjistím, že to není nejlepší nápad, a příště to už nemusím zkoušet znovu.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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 zvládání nebezpečných situací (útěk, schovávání, volání o pomoc).
	V tělocvičně si natrénuji bezpečný pád.
	Po táboráku zkusím co nejrychleji uhasit oheň.
	Vylezu na 20 různých stromů a zase z nich bezpečně slezu.

	Ve třídě se podíváme na film, kde lidé běžně skáčou z výšek a bojují a nic se jim při tom nestane. Po filmu probereme, jak to funguje ve skutečnosti.
	Uplavu 50 metrů, abych si ověřil/a, že se neutopím ani při delším pobytu ve vodě.
	Při rozchodu po městě na školním výletě dodržuji stanovená pravidla a dávám pozor na svoji bezpečnost.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
U	Nebezpečí v přírodě, civilizaci i při práci s digitálními technologiemi; přestupy vyhodnocování a předcházení nebezpečím (obecně i konkrétním nebezpečím); postupy zvládání nebezpečných situací (obecné i konkrétních nebezpečných situací); čísla tísňového volání.
	Seznámím se s příběhem člověka, který byl zasažen silným elektrickým proudem.
	Natrénuji si s průvodcem, co dělat při setkání s nebezpečným člověkem.
	Se skupinou spolužáků samostatně dojedeme na chatu v Jizerských horách. Po cestě dáváme pozor na to, aby se nám nic nestalo.
	Když chci ve školní dílně poprvé použít elektrickou pilu, zeptám se nejdřív někoho zkušenějšího, jak na to.
	I když se žádný dospělý nedívá, rozhodnu se neskákat do neznámé vody, protože by to mohlo dopadnout špatně.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
U	Analýza rizik; nebezpečí v přírodě, civilizaci i při práci s digitálními technologiemi; přestupy vyhodnocování a předcházení nebezpečím (obecně i konkrétním nebezpečím); postupy zvládání nebezpečných situací (obecné i konkrétních nebezpečných situací).
	Skočím v oblečení a botech do vody a přeplavu bazén, abych si natrénoval/a plavání ve ztížených podmínkách.
	Na adapťáku absolvuji noční výsadek s návratem na chatu.
	Ve skupině spolužáků se vydáme bez průvodce na dvoudenní pochod.
	Se třídou se podíváme na film „V síti“ a diskutujeme o tom, co jsme viděli.
4.	**Dokáže posoudit míru rizika i v mimořádných situacích nejen pro sebe, ale i pro jiné osoby a přizpůsobit tomu své jednání. Dále rozvíjí své dovednosti, které mu/jí umožňují pouštět se i do rizikovějších činností. Přijímá odpovědnost za bezpečí své i ostatních.**
	Zkusím se vyprostit z ledu na zamrzlém rybníce.
	Vyzkouším si záchranu tonoucího.
	Při přípravě táboráku na táboře mám na starost skupinku menších dětí.

	Natrénuji základy sebeobrany.
	Odpovídám za bezpečnost školní dílny.
	Když na horách hrozí lavinové nebezpečí nebo sněhová vánice, nevydám se na plánovanou túru na skialpech, i když jsem se na ni hrozně těšil/a.
5.	**Vede ostatní, zvláště děti, k tomu, aby se naučili zacházet s nebezpečími a riziky.**
	Děti, které mám na starost, učím samostatnému pohybu po městě, a když jsou již jejich dovednosti dostatečné, nechám je jezdit samostatně MHD.
	Naučím dítě plavat.
	Na vodě seznámím děti se zásadami bezpečnosti a nechám je samostatně sjíždět jez, jehož obtížnost odpovídá jejich dovednostem a zkušenostem.

8.2.6 Jsem právně gramotný

Svoboda 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:

- Vím, jak funguje právní systém ČR.
- Vím, co jsou smlouvy a jak fungují.
- Vím, 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.

0.	**Učí se poznat, co je spravedlivé a fér. Ozve se, když cítí nespravedlnost. Respektuje jednoduchá pravidla malého společenství. Pozná, kdy se pravidla porušují, a ví, jaké to může mít následky.**
	Poznám a ozvu se rodičům, když si bratr vzal pět bonbonů a na mne zbyl jen jeden, to není spravedlivé.
	Když paní učitelka ve školce zvedne ruku, také zvednu ruku a utiším se, protože vím, že zvednutá ruka je signál pro ztišení.
	Vím, že když vylezu na strom, na který je zakázáno lézt, poruším tím pravidlo a může to mít nějaký důsledek, třeba nebudu smět sám/sama na zahradu.
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.**
P	Svět v souvislostech.
U	Pojmy spravedlnost, férovost; pravidla mé školy, třídy; základní pravidla ve společnosti; základní práva a povinnosti dítěte.
	Spolu se skupinou starších dětí vytvořím jednoduchá pravidla školní zkušebny a používání hudebních nástrojů.
	Vím, že pokud nedodržím pravidla školní kuchyňky, nebudu ji moci používat.
	Všimnu si, že není spravedlivé, když odpadky ze třídy vynáší pořád Tonda a ostatní nikdy, a navrhnu, aby se zapojili i ostatní.
	Vím, že přes přechod se nesmí chodit na červenou, že to je nejen nebezpečné, ale i že mohu dostat pokutu.
	Vím, že když někdo krade, zavřou ho do vězení.
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.**
P	Svět v souvislostech.
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.
	Napíšu, kdo o čem ve škole rozhoduje, a pár věcí, o kterých nikdo nerozhoduje.
	Pokud si myslím, že průvodce neučí matematiku dobře, řeknu to jemu a případně i vedení školy, protože vím, že mám právo vyjádřit své mínění.

	Pokud mi někdo fyzicky ubližuje, nenechám se jím zastrašit a půjdu to řešit s průvodcem.
	Pokusím se napravit jednu konkrétní (byť i drobnou) nespravedlnost, která se u nás ve škole či třídě podle mého mínění děje.
	Mám právo na to, aby mi nikdo nebral mé věci. Pokud to jeden spolužák stále dělá, řeším to na ranním kruhu.
	Navrhnu na shromáždění změnu pravidla, které mi nevyhovuje.
	Když přijdu pozdě na ranní kruh, chvilku se rozčiluji, že nedostanu snídani, která se na ranním kruhu rozdává, ale pak to přijmu, protože to je důsledek toho, že jsem přišel/přišla pozdě.
	Zavážu se, že příští týden přichystám pro všechny v koleji snídani. Snídani skutečně přichystám, a pokud náhodou ne, uvědomuji si, že ostatní budou o hladu a příště mi už třeba nebudou věřit, že dodržím, co jsem slíbil/a.
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.**
P	Svět v souvislostech.
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.
	Vyberu si jedno z pravidel, které ve škole platí, poruším ho a nesu důsledky s tím spojené.
	I když to není nikde stanoveno jako povinné, pustím staršího člověka sednout v autobuse, protože vím, že to je správné.
	Jakkoli by dnes měl podle pravidel třídu uklízet spolužák, pomůžu mu s úklidem, protože tam je dneska opravdu binec a nebylo by spravedlivé, kdyby to celé dělal sám.
	S kamarádkou uzavřeme jednoduchou písemnou smlouvu, kterou realizujeme. Jedna druhé předá balíček žvýkaček a druhá do týdne zaplatí 20 Kč.
	Představím spolužákům, co je Listina základních práv a svobod a co obsahuje.
	Nakreslím na velký papír vztahy mezi následujícími orgány: prezident, vláda, Poslanecká sněmovna, Senát, soudy.
	Vyhledám na internetu, kde přesně je stanoveno následující: zákaz chodit na červenou, zákaz krást, zákaz prodat dítěti do 18 let alkohol, dvouletá záruka na koupený tablet.
	Vyjmenuji pět situací, v nichž dochází v běžném životě k uzavření smlouvy.
	Najdu na stránkách Poslanecké sněmovny, jak hlasovali jednotliví poslanci o zákoně, který mne zajímá.
	Ve školním řádu ScioŠkoly zjistím, jaká jsou pravidla pro uvolňování z vyučování.
	Podíváme se ve třídě na film s tematikou lidských práv (např. „Zelená kniha“) a potom určíme, která základní práva byla pošlapávána.

4.	**Orientuje se v právním řádu ČR. Zná základní právní pojmy. Orientuje se v právních vztazích, se kterými se setká v běžném životě. Umí se zorientovat v nových právních vztazích, do nichž vstupuje. Umí porozumět znění právního předpisu či psané smlouvy. Rozlišuje mezi morálkou a právem. Právní normy dodržuje či porušuje vědomě. Umí a chce se domáhat svých práv. Umí požádat o právní pomoc. Ztotožňuje se s hodnotami demokratického právního státu.**
	Najdu zákon, podle nějž se řídí činnost školy, a zjistím v něm, kdy mě může ředitel ze školy vyloučit.
	V obchodním rejstříku vyhledám naši ScioŠkolu a zjistím, které fyzické osoby ji vlastní.
	Zakoupím přes e-shop do školy dataprojektor, a když zjistíme, že nám nevyhovuje, vrátím jej po týdnu zpět a nárokuji si i poštovné.
	Zorientuji se v nejnovějším mimořádném opatření týkajícím se nošení roušek.
	Prostuduji svou smlouvu o bankovním účtu a zkusím, třeba i s pomocí odborníka, pochopit všechna ustanovení, která se v ní nacházejí – co se chce po mně, co po bance.
	Vím, že není zakázané chodit s nachlazením do školy, ale přesto zůstanu raději doma, když mě škrábe v krku.
	Navrhu ve škole vypsání kurzu o základech práva a pozvu na něj právníka Scio.
	Vědomě poruším tři zákony, aniž bych tím někomu způsobil/a škodu. Zjistím, která ustanovení právních předpisů jsem porušil/a a co mi od koho hrozí, kdyby se na to „přišlo“.
	Rozviklané stoly, které jsme si objednali do školy, reklamujeme klidně podruhé, když nám poprvé reklamaci zamítli. Potřetí se obrátíme na soudního znalce a právníka, aby nám poradili.
	V prezidentských volbách nebudu volit kandidáta, který v minulém volebním období vědomě a opakovaně porušoval Ústavu, protože je takové jednání pro mne nepřijatelné.
	Dokážu vyplnit základní formuláře v některých státních institucích (např. poslat doporučeně dopis - vyplnění formuláře).
5.	**Bez potíží vstupuje do právních vztahů a pohybuje se v nich. Dodržuje právní předpisy, a pokud ne, ví proč a uvědomuje si možné následky. Hájí svá práva. Hájí demokratický právní stát.**
	Koupím dům na hypotéku. Najdu si banku, kde je hypotéka nejvýhodnější. Kupní smlouvu na dům nechám projít advokátem.
	Přihlásím se k placení televizního koncesionářského poplatku, i když nikdo neví, že mám doma televizor. Považuji to za správné.
	Vím, že když pojedu po dálnici 160 km/h a policie mne „změří“, dostanu pokutu. Přesto se rozhodnu to risknout, protože dálnice je téměř prázdná a jsem přesvědčen/a, že tím nikoho neohrozím.
	Bývalého zaměstnavatele, který mě protiprávně zkrátil na výplatě, zažaluji u soudu. Požaduji od něj i úroky z prodlení.
	Zorganizuji demonstraci proti porušování zákona o střetu zájmů předsedou vlády.

8.3 Řídím náplň svého života



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 byť 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.
- Vím, 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.

8.3.1 Nakládám se svým časem

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:

- Vím, co je to strukturovaný a nestrukturovaný čas.
- Znám pravidla efektivního time-managementu.

- Orientuji se v možných způsobech sestavení rozvrhu aktivit.
- Vím, co je prokrastinace a jak se liší od odpočinku.

Sebeznalosti:

- Vím, jaké způsoby time-managementu mi vyhovují.
- Znám 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.

0.	**Zná rozdíl mezi všedním dnem a víkendem nebo státním svátkem,. Ví, co jsou prázdniny. Má ponětí o základních časových údajích. Ví, kolik je asi hodin, který je den v týdnu, který měsíc a jaký rok. Orientuje se v tom, kdy má své pravidelné aktivity. Má ponětí o tom, co bude dělat během následujícího týdne.**
	Paní učitelce popíšu, co budu dělat odpoledne po školce.
	Vím, že rok se skládá z měsíců, měsíc z týdnů, týdny z dnů, dny z hodin a hodiny z minut.
	Protože vím, že tento víkend půjdeme na návštěvu k babičce, namaluju jí obrázek.
	Vím, že ve školce musím být do 8:30, a proto si pravidelně připravuji věci na sebe už večer, abych se ráno nezdržoval/a jejich hledáním.
	Vím, že hrát si mohu už jen půl hodiny, protože pak půjdeme s maminkou do kostela.
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.**
P	Svět v souvislostech.
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.
	Vím, kolikátého je a kolik je hodin, nebo si to zvládnu rychle zjistit.

	Rozumím tomu, že i když bych chtěl/a chodit na judo i na sbor, musím si vybrat jen jedno z toho, protože oba kroužky se konají ve středu odpoledne a já nemohu být na dvou místech najednou.
	S rodiči se dohodnu, že do družiny budu chodit v pondělí, úterý a ve středu a že ve čtvrtek a v pátek mne hned po škole vyzvedne babička.
	Domluvíme se s rodiči, že zítra k nám přijde na návštěvu kamarád/ka, a že mne tedy musí ze školy včas vyzvednout.
	Chodím-li do školy sám/sama, odejdu z domu každé ráno tak, abych tam byl/a včas.
	V rámci samorostu se dohodnu s průvodcem, že nejprve si budu půl hodiny číst knížku a pak budeme s kamarádem dělat Duolingo.
	Ve středu zvládám z družiny odejít tak, abych byl/a včas na flétničce, a ve čtvrtek tak, abych dorazil/a včas na trénink. Pokud se mi to opakovaně nedaří, poprosím kamaráda, aby mne vždy včas „popostrčil".
	Zavolá-li babička, že mne dnes ze školy nevyzvedne, ale že půjdu až po konci družiny s maminkou, vymyslím, co budu následující tři hodiny dělat.
	Ve skupině spolužáků na školním výjezdu víme, že si během následujících tří hodin musíme nakoupit, uvařit, uklidit a ve zbytku času si můžeme dělat, co chceme. Naplánujeme si proto pořadí jednotlivých činností tak, abychom všechno stihli.
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 nestrukturovaný čas a pozná, když má některého málo.**
P	Svět v souvislostech.
U	Krátkodobé plánování časového rozvrhu (v rámci týdnů); strukturovaný a nestrukturovaný čas; některé plánovací nástroje (nástěnka, rozvrh hodin, deníček…); vztah cílů k rozvrhování času.
	Rozhodnu se, že v úterý odpoledne budu chodit na skautské schůzky. Rodičů se zeptám na svolení.
	V úterý odpoledne se rozhodnu zúčastnit skautské hry. Na čtvrtek se domluvíme s kamarády, že se v 16:00 sejdeme na paření LOLka a budeme pařit do 19:00. Rodičů se zeptám na svolení.
	Zkusím si naplánovat rozvrh jednoho volného odpoledne a držet se jej. Tedy si např. řeknu, že do 15 hodin budu v klubu, pak půjdu domů, mezi 15:30 a 16:30 budu hrát na počítači, pak půjdu s kamarádem ven, kde budu do 18 hodin, a pak přijdu domů na večeři, která bude v 18:30.
	Naplánuji si, kdy budu dělat domácí úkoly tak, abych je všechny v pohodě stihl/a a nedoháněl/a na poslední chvíli. Pokud se mi to pravidelně nedaří, zkonzultuji s průvodcem, jak bych to mohl/a dělat lépe.
	Doma si na nástěnku pověsím svůj týdenní rozvrh pravidelných aktivit.
	Odpadne-li mi hodina hry na lesní roh, nepromarním čas, který mi tím vznikl, ale zavolám kamarádovi, jestli nechce vyrazit ven, třeba na kolo.
	Zanesu si do rozvrhu některý z mých plánů. Např. pokud si chci přečíst Pána prstenů, vyhradím si každý večer půlhodinu na čtení.
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 nestrukturovaného času.
P	Svět v souvislostech.
U	Krátkodobé a střednědobé (v rámci měsíců) plánování časového rozvrhu; nástroje organizace času (např. diář, google kalendář); vyvažování strukturovaného a nestrukturovaného času.
	Na konci školního roku si rovnou domluvím den a čas hodin na kytaru pro další školní rok, protože vím, že v září už má učitel hodně hodin obsazených.
	Pořídím si diář a zapisuji si do něj, co jsem si na který den domluvil/a. Nebo využívám Google kalendář.
	Podívám se spolu s mentorem na svůj rozvrh pravidelných aktivit a zjistím, zdali jich nemám málo nebo naopak moc. Pokud ano, zkusíme vymyslet, co s tím dělat.
	Vím, že za rok mne čekají talentové zkoušky na střední uměleckou školu, a tak se již teď jednou týdně vždy hodinu připravuji.
	Neslibuji, že něco udělám, když nevím, jestli to mohu stihnout. Např. ve skautském oddíle se nezavazuji připravit celodenní výpravu, když vím, že mám na víkend spoustu práce do školy.
	Pokud se babičce přitížilo a je potřeba jí zajít do lékárny, odvolám na poslední chvíli tenisový trénink, i když z toho trenér nebude mít radost.
4.	**Efektivně plánuje svůj časový rozvrh podle svých cílů a plánů. Časový plán umí dodržovat, ale i pružně přizpůsobovat. Uvažuje v horizontu let. Udržuje rovnováhu mezi studiem, dalšími povinnostmi a volným časem, a to jak nestrukturovaným, tak strukturovaným. Učí se nemarnit čas. Učí se pracovat s prokrastinací a ví, jak se liší od relaxace. Umí narušit každodenní rutinu.**
	Vedu si svůj rozvrh v Google kalendáři, v papírovém diáři nebo pomocí jiného nástroje. Zcela automaticky si do něj okamžitě zapíšu jakékoli změny, protože jinak na to často zapomenu.
	Sice jsem na dnešní odpoledne měl/a naplánovanou práci na maturitním projektu, ale protože jsem dnes ze školy hodně unavený/á, přeložím to na pozítří a místo toho půjdu s kamarádem bruslit. Pozítří se na to ale skutečně vrhnu.
	Třikrát týdně se dvě hodiny připravuji na přijímací zkoušky na vybranou vysokou školu, protože se tam chci opravdu dostat.
	Ve skupině spolužáků provedeme reflexi toho, jak každý z nás strávil uplynulý měsíc z hlediska poměru mezi povinnostmi, strukturovaným a nestrukturovaným volným časem. Pokud usoudíme, že je něčeho moc či málo, zkusíme si vzájemně poradit, co by se s tím dalo dělat.
	Když se mi nedaří dodržovat termíny (nebo jen za cenu velkého vypětí) nebo chodím často pozdě, sjednám si schůzku s mentorem a zamyslíme se, co mohu dělat jinak.
	Zkusím dnes udělat něco jinak, než co dělám v tento den a čas obvykle. Například místo koukání na Netflix se půjdu večer projít.
	Týden si vedu záznamy o tom, kolik času a kdy jsem strávil/a prokrastinováním, a zjistím-li, že prokrastinuji víc, než chci, proberu s mentorem, co by se s tím dalo dělat.
5.	**Umí uvažovat v horizontu celého života, a to nejen za sebe, ale i za svou rodinu. Dokáže vyhodnotit, má-li v životě vyvážený poměr strukturovaného a nestrukturovaného času, a v případě potřeby si umí život přestrukturovat. Umí pomoci jiným v plánování jejich času. Není ohrožován/a prokrastinací, bezpečně ji rozezná od relaxace. Nemarní čas.**

	Zjistím-li, že mi práce, dobrovolnická činnost pro Charitu a rodinné povinnosti zabírají tolik času, že ve zbytku jen tupě hledím do televize či do počítače, rozhodnu se, že si zkrátím pracovní úvazek (i za cenu nižších výdělků) nebo opustím Charitu (a třeba tam budu přispívat finančně) nebo si domluvím někoho na úklid či na hlídání.
	Svému synovi pomáhám s plánováním mimoškolního času tak, aby vše stíhal. Např. když si vybere kroužek, který začíná tak brzy, že by na něj musel z oběda běžet, zkusíme spolu vybrat jiný kroužek s podobným zaměřením, který se koná v jiném čase, třeba i jiný den.
	V tomto týdnu zkusím každý den udělat něco jinak. Jít do práce jinou cestou, jít na oběd do jiné restaurace, vyrazit na rodinnou večeři, vzít si den volna a jít s dětmi do aquaparku...
	Zamyslím se, jestli něčím ve svém životě netrávím příliš mnoho času a něčím jiným zase málo. Pokud zjistím, že ano, podniknu kroky ke změně.
	Systematicky narušuji každodenní rutinu a vyhledávám příležitosti pro nevšední zážitky. Třeba odjedu na týden pracovat na Bahamy.
	Nemarním čas stáním ve frontách, třeba na poště. Zjistím si, kdy tam chodí méně lidí, a přijdu v tuto dobu. Nebo si domluvím opakované doručení v době, kdy budu doma.

8.3.2 Řídím svou cestu vzděláváním

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:

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

Dovednosti:

- Dokážu si z nabídky vzdělávacích možností vybrat tu, která mi nejvíce vyhovuje.
- O 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.

0.	**Uvědomuje si, že škola je od toho, aby se tam něco naučil, a těší se tam. Zároveň ví, že spoustu věcí se může naučit i jinde než ve škole.**
	Těším se, až nastoupím do školy a naučím se tam něco nového.
	Vím, že hrát na flétnu se učím v kroužku, a baví mě to.
	Hodně si hraju. Sice si neuvědomuji, že se tím učím, ale je to tak.
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.**
P	Svět v souvislostech.
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.
	Do sta už počítat umím. Řeknu si průvodkyni, aby mi poradila, jak se naučím počítat do tisíce.
	Na angličtině mě baví vyplňovat pracovní listy. Pokud už mám všechny hotové a přišly mi lehké, řeknu si průvodci o další, které budou obtížnější.
	Zajdu za průvodcem a zeptám se ho, jestli by mě nenaučil vrtat vrtačkou.
	Z nabídky projektů si vyberu projekt „Stavba hradu z krajinek“, protože mě baví pracovat se dřevem.
	Po škole chodím na nějaký kroužek, kde se něco učím. Třeba na taekwondo.
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.
P	Svět v souvislostech.
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,
	Využívám naplno prostorových či materiálních podmínek školy. Např. ve volných chvílích chodím do školní dílny a tam kutím, protože mne to baví, a učím se tím nové věci. Zkusím se domluvit, jestli bych tam nemohl/a chodit i v období projektů.
	Z nabídky výzev v EduMapě si často vyberu nejen podle toho, co vypadá zábavně či nenáročně, ale i podle toho, zda se tam naučím to, co chci umět.
	Pokud mi přijde, že se něco ve škole učím zbytečně, zkusím navrhnout, zda místo toho nemohu dělat něco jiného. Např. jestli si místo fyziky nemohu číst knihy o historii.
	Vyhledám si na internetu, jaké kroužky nabízí dům dětí a mládeže v místě, kde bydlím. Pokud např. zjistím, že pořádá kroužek 3D modelování a tisku, po dohodě s rodiči se tam zapíšu, protože mě láká naučit se navrhovat auta.
	Zjistil/a jsem, že mě baví šít. Zkusím navrhnout průvodcům, ať ve škole otevřou dílnu šití, nebo se přihlásím na kroužek šití v místním DDM.
	Vyberu si počítačovou hru, o které vím, že tam naučím něco z historie.
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.**
P	Svět v souvislostech.
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.
	Navrhnu průvodci, aby ve škole vypsal projekt stavby zahradní pergoly, protože se chci učit a naučit pracovat se dřevem.
	Zjistil/a jsem, že nejvíc se toho naučím při individuálních či skupinových projektech, a tak chodím za průvodci s požadavkem, zda nemohu mít více času na projekty oproti „klasickým“ hodinám.
	Zapřemýšlím nad tím, jaký obor by mě lákalo dále studovat, a zjistím si přes internet, které školy jej nabízejí. Neomezuji se jen na své město, zkusím i internátní školy ve větší vzdálenosti.
	Navštívím několik středních škol, které by mě lákalo studovat, a zjistím, jak na mě působí. Vyhledám si o nich informace na internetu a přečtu si poslední inspekční zprávu na webu ČŠI.
	Vyberu si střední školu a tento výběr zkonzultuji s rodiči.
	Jsou-li podmínkou pro přijetí na mnou vybranou střední školu státní přijímačky, přihlásím se na předmět, který na ně připravuje, popřípadě si objednám přípravné materiály a připravuji se s jejich pomocí.

	Chci se naučit korejsky, ale moje škola to neumožňuje. Tedy zjistím, jaké jsou možnosti studia korejštiny, a na některou z nich se přihlásím.
	Když se rozhodnu naučit se orientovat na hvězdné obloze, najdu si k tomu aplikaci a pravidelně ji používám.
	Abych se zlepšil/a v angličtině, hraju hry typu MMORPG v mezinárodní skupině.
4.	**Systematicky a efektivně využívá vzdělávací příležitosti, které mu/jí nabízí škola, a spolupodílí se na jejich vytváření. Dokáže reflektovat svou dosavadní cestu vzděláváním. Orientuje se v nabídce vysokých škol v ČR i v zahraničí i v dalších možnostech formálního, neformálního a informálního vzdělávání po střední škole včetně online možností. Uvažuje o vzdělávání v dlouhodobém horizontu včetně úvah o celoživotním vzdělávání. Dokáže se rozhodnout pro další vzdělávací dráhu a efektivně postupovat vytyčeným směrem. Aktivně se vzdělává i mimo školu.**
	Navrhnu ateliér na téma, které mne zajímá, třeba „investování“, a pokud si na to troufám, sám/sama jej vedu, zvu hosty, organizuji aktivity, navrhuji cíle atd.
	Na konci školního roku nebo v pololetí si napíšu vysvědčení. Stanovím si, na čem bych chtěl/a pracovat v dalším období.
	Navrhnu ateliér na téma „další vzdělávací dráha“, kde zjišťujeme, jaké existují vysoké školy, jaké nabízejí obory či jaké jsou možnosti vzdělávání v zahraničí.
	Zjistím si co nejvíc o vysokých školách, které by mne lákalo studovat. Např. je navštívím, pohovořím se studenty či absolventy nebo si vyhledám reference na internetu.
	Rozhodnu-li se pro určitou vysokou školu, zjistím si, jaké jsou podmínky přijetí, a systematicky se připravuji na přijímací zkoušky. Třeba zrealizuji maturitní projekt, který mi zároveň pomůže připravit se na přijímačky a další studium.
	Chodím na soukromé hodiny hry na lesní roh a zároveň jsem si našel/našla angažmá v amatérském orchestru.
	Rozhodnu se na vysoké škole studovat dějiny umění, ale protože se tím nejspíše nebude dát hned živit, počítám s tím, že si pak udělám programátorský kurz a budu se nějakou dobu živit jako programátor.
	Rozhodnu se nejít po střední škole hned na vysokou, ale jezdit po světě s tím, že studovat mohu i později.
5.	**Udržuje si aktuální přehled o různých možnostech a příležitostech vzdělávání v ČR, v zahraničí i online. Dokáže si erudovaně vybrat další vzdělávání, které nejlépe vyhovuje jeho/jejím potřebám, cílům a možnostem. Umí s výběrem vzdělávání dobře poradit i ostatním.**
	Zjistím si, jaké jsou možnosti online vzdělávání v tématu, které mne zajímá, a pak si z celosvětové nabídky vyberu tu, kterou vyhodnotím jako nejlepší - i kdyby ji nabízela třeba univerzita v Sydney.
	Zorientuji se ve vzdělávacích příležitostech v oboru, který mne živí, a pak využívám ty, které mi sedí nejlépe. Např. čtu odborné časopisy, jezdím na konference, účastním se online kurzů a přednášek, setkávám se se špičkami v oboru a debatuji s nimi atp.
	V sedmdesáti letech se přihlásím na univerzitu třetího věku.
	Poradím své neteři, co dělat, aby si našla to nejkvalitnější medicínské vzdělání, které ji zajímá. Zároveň ji ale vedu k přemýšlení, zda je medicína skutečně to, co chce dělat.
	Své dítě nepřihlásím bez rozmyslu do nejbližší základní školy, ale dám si s výběrem školy práci.

8.3.3 Řídím svou cestu pracovním trhem nebo podnikáním

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:

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

Sebeznalosti:

- Vím, co mne baví a co mi dává smysl
- Vím, v čem jsem dobrý/dobrá, a co mi naopak nejde.
- Vím, 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.

0.	**Vnímá, že existují různá povolání, a mnohá dokáže určit. Chápe, že život je potřeba naplnit nějakou činností, která slouží k obživě. Chce v budoucnu dělat nějakou práci a občas si na ni hraje..**
	Svými slovy vysvětlím, co znamená přísloví „Bez práce nejsou koláče“.
	Nakreslím obrázek, na kterém budou lidé vykonávat nějaké povolání.
	Vím, jaká povolání vykonávají lidé v mém nejbližším okolí (rodina), a dokážu říct, jestli by mě taková práce bavila.
	Chci se stát řidičem nebo řidičkou trolejbusu. S otáčecí stoličkou si proto hraju na trolejbus a do válečku na nudle hlásím zastávky.
	Pustím dětem filmovou pohádkovou písničku s názvem Dělání,zároveň můžu zpívat nebo společně s dětmi a po tom se jich zeptám co písnička chce říci, že když jsi smutný a pracuješ všechny smutky se rozeženou. Budeme se bavit jaké práce znají a jaká práce by je zajímala, že je dobré mít práci kde jsi rád, šťastný. Navážeme na to jestli jejich rodiče baví jejich práce a jaká.
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. Všímá si, že něco mu/jí jde lépe a něco hůře.**
P	Svět v souvislostech.
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.
	Domluvím se s průvodci na tom, že si do školy pozveme někoho, kdo má povolání, které se mi líbí, a popovídáme si o tom, jaké to je.
	Vyberu si povolání, které by mne bavilo, a zkusím zjistit a ostatním představit, co, kdy a kde se musím naučit, abych ho mohl/a vykonávat.
	Vyrazím s tatínkem nebo maminkou do práce, pokud to jde, a pořídím fotografie z toho, co dělají. Ostatním ve třídě o tom pak u fotek vyprávím.
	Zkusím se naučit pár základních dovedností v oblasti, která mne láká. Např. pokud mne láká být truhlářem, naučím se ve školní dílně řezat prkna a zatloukat hřebíky. Pokud mne láká být jútúberem, naučím se natáčet a stříhat videa.
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.**
P	Svět v souvislostech.
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.
	Popovídám si se dvěma příbuznými či známými, kteří jsou zaměstnaní, a s dalšími dvěma, kteří podnikají. Vyzvu je, aby mi upřímně řekli výhody a nevýhody obojího. To pak zpracuju do grafu nebo do plakátu.
	Za vlastní peníze nakoupím suroviny, upeču perník a spolužákům a průvodcům pak prodávám po pěti korunách za kus. Nakonec spočítám, kolik jsem vydělal/a či prodělal/a a kolik mne to stálo času.

	Nechám se od dědečka či babičky zkušebně „zaměstnat“ na nějakou práci, kterou běžně nedělám – tedy něco, s čím běžně nepomáhám. Například se domluvím, že za 100 korun okopu záhonek.
	Ve skupině spolužáků vymyslíme alespoň jedno povolání, které dosud neexistuje, ale v budoucnu by třeba existovat mohlo, a sehrajeme o něm divadelní výstup nebo natočíme video.
	Zkusím se naučit něco pokročilejšího v oblasti, která mě zajímá. Např. pokud mě zajímá programování, zkusím si naprogramovat jednoduchou počítačovou hru. Domluvím se s průvodci, že to budu dělat pár týdnů místo jiných věcí, které pro mě teď nejsou tak užitečné.
	Zjistím-li, že mi nejde matematika, proberu s průvodci, jestli je pro mě důležité na ní zapracovat, nebo jestli stačí, když budu znát základy.
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.**
P	Svět v souvislostech.
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.
	Ve škole si otevřu krámek s lapači snů, které doma vyrábím.
	Na letní prázdniny si najdu brigádu – budu např. prodávat zmrzlinu u stánku v ZOO. Trvám na uzavření dohody o provedení práce nebo dohody o pracovní činnosti.
	Učím se nové věci v oblasti, která mne zajímá a kterou se později mohu živit. Např. pokud mne láká hudební produkce, učím se, jak komponovat skladby pomocí počítačových programů.
	Zjistím, jaké příjmy jsou běžné u pěti povolání, o kterých uvažuji.
	Zjistím si na internetu, jaký je rozdíl mezi dohodou o provedení práce, dohodou o pracovní činnosti a pracovní smlouvou, a sepíšu výhody a nevýhody.
	Vyzkouším si úplně novou činnost, kterou jsem nikdy nedělal/a a kterou se dá živit. Třeba zkusím na měsíc vést účetnictví třídních financí.
4.	**Zná výhody a nevýhody podnikání i zaměstnání. Má představu o tom, čím vším by se v dospělosti mohl/a živit, a přihlíží k tomu při volbě další vzdělávací dráhy. Ví, co je pro něj/ni při rozhodování o pracovním uplatnění důležité, a dokáže v souladu s tím jednat. Umí si najít zaměstnání, rozjet podnikání nebo založit neziskovku. Má znalosti, které jsou třeba k úspěchu v podnikání i v zaměstnání. Chce se v dohledné době finančně osamostatnit a získat nezávislost na rodičích. Sbírá různorodé podnikatelské a pracovní zkušenosti. V práci či podnikání nehledá jen obživu, ale i uspokojení a vytváření hodnot.**
	Napíšu si cvičně životopis a zkusím jej poslat na dva nebo tři inzeráty, jestli se mi ozvou.
	Pozveme do školy zkušeného personalistu a nacvičíme si průběh pracovních pohovorů.
	Naplánuji si svou další cestu za povoláním, které chci vykonávat. Např. pokud chci být právníkem, přihlásím se na právnickou fakultu, připravím se na přijímačky a zkusím je úspěšně složit.

	Zkouším si již při škole povolání, která mne lákají, ve skutečném prostředí. Např. pokud uvažuji o tom, že se budu živit fyzikou, seženu si již při škole stáž ve Fyzikálním ústavu Akademie věd. Pokud uvažuji o novinařině, najdu si brigádu v online sekci zpravodajského deníku.
	Mám-li podnikatelský nápad, nebojím se rozjet jej již při škole. Pokud se orientuji např. v korejských deskových hrách, otevřu si e-shop, který na ně bude zaměřený.
	Proberu s mentorem, kde vidím své silné a slabé stránky a kde je vidí on.
	Seznámím se se základy pracovního práva. Iniciuji vypsání kurzu na toto téma nebo se přihlásím třeba na kurz Pracovní právo pro neprávníky pořádaný Právnickou fakultou.
	Vím, že při studiu vysoké školy se ještě nebudu moci sám/sama živit. Abych aspoň trochu přispěl/a na výdaje domácnosti, domluvím se s rodiči, že jim budu přispívat 2000 Kč měsíčně z toho, co si vydělám na brigádě.
	Napíšu si, co se mi jeví jako důležité, aby mne práce naplňovala, nikoliv jen živila, a proberu to s mentorem.
5.	**Dělá práci, která ho/ji naplňuje a zároveň uživí. Dokáže rozpoznat pracovní potenciál druhých a nasměrovat je vhodným směrem. Svou prací aktivně přispívá k blahu a rozvoji společnosti. Umí změnit zaměstnání i povolání. Umí vymyslet úplně nové, zcela vlastní povolání, a živit se jím.**
	Programuji mobilní aplikace. Baví mne to, výsledkem své práce usnadňuji či zpříjemňuji lidem život, a ještě si přijdu na dobré peníze.
	S kamarádem, který se trápí prací v účetní firmě, ale přitom je manuálně zručný, proberu, jestli nechce jít dělat školníka k nám do školy. Sice za méně peněz, ale zato by jej to mohlo naplňovat.
	Ve své advokátní kanceláři zastupuji klienty, kteří jsou z mého pohledu „na správné straně barikády“, i když to bude někdy znamenat, že nevydělám tolik peněz, kolik bych mohl/a.
	Když mě ve 47 letech přestane bavit a naplňovat práce učitele, založím si tesařskou dílnu, neboť práce se dřevem mě vždycky lákala.
	Založím firmu na poskytování halertovacích služeb. Co jsou to halertovací služby, to sám/sama vymyslím.

8.3.4 Smysluplně naplňuji volný čas

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:

- Znám 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.

0.	**Ví, jaké činnosti ho/ji těší. Rozlišuje mezi povinností a volným časem.**
	Když jdeme po ulici a je na ní namalovaný panák, zaskáču si.
	Než si půjdu hrát s legem, naleju do misky psovi vodu, protože to je můj úkol.
	Raději si půjdu stavět z Kaply než malovat, protože mě to víc těší.
	Na začátku školního roku se domluvím s rodiči, že si z nabízených kroužků ve školce vyberu výtvarku a flétnu a budu na ně pravidelně chodit. Dramaťák a tancování mě nezajímají.
	O prázdninách nechci na příměstský tábor, kde jsem byl/a vloni, nelíbilo se mi tam. Raději pojedu k babičce.
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.**
P	Svět v souvislostech.
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.

	Do ranního klubu přinesu z domova svou oblíbenou deskovku a seženu kamarády, aby si ji se mnou zahráli.
	O velké přestávce se jdu proběhnout na zahradu, i když kamarádi hrají na mobilu.
	Naučím se na piano obtížnou písničku.
	Zajdu za průvodcem a navrhnu mu, abychom založili modelářský kroužek.
	Poznám, že po hodině pobíhání po klubu už jsem unavený/á, a protože vím, že se nesmím „přetáhnout“, půjdu si malovat.
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.**
P	Svět v souvislostech.
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.
	Zapíšu se ve škole na rugby, protože jsem ho ještě nikdy nehrál/a.
	I když bych mohl/a strávit na Instagramu další hodinu, odložím telefon a vezmu si knížku.
	O velké přestávce skončím s Minecraftem o pět minut dřív, aby mi zbyl ještě čas na svačinu a toaletu.
	Přihlásím se do skauta, protože mi došlo, že málo chodím do přírody.
	Protože mě baví vyrábět z papíru, hledám si na internetu různé návody a zkouším podle nich vyrobit stále složitější věci.
	Zůstanu lelkovat na gauči a nenechám se přemluvit k hraní fotbalu, protože se mi teď fakt nechce.
3.	**Když je třeba, dokáže upřednostnit volný čas před povinností 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.**
P	Svět v souvislostech.
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.
	I když mám hromadu učení na přijímačky, po celém dni ve škole raději vyrazím na dvě hodiny do skateparku a do učení se pustím až potom.
	Řeknu rodičům, že už nebudu chodit na tenis, protože vedle klavíru a šachů už mi nezbývá žádné nestrukturované volno.
	Na měsíc si odepřu Playstation, protože mám hodně práce ve škole.
	Přihlásím se do oddílu atletiky, protože mě baví běhání a chci se v něm výkonnostně posunout dál.

4.	**Dokáže si rozplánovat své povinnosti a volnočasové aktivity tak, aby se cítil/a psychicky i fyzicky v pohodě. Umí upřednostnit činnosti, které považuje za důležitější. Volno tráví činnostmi, kterými si „dobíjí energii" a podporuje svou psychickou i fyzickou pohodu.**
	Když se stanu vedoucí/m skautského oddílu, skončím s pravidelnými tréninky volejbalu, abych neměl/a příliš mnoho aktivit a zbyl mi i nějaký nestrukturovaný volný čas. Volejbal si jdu občas zahrát s kamarády.
	Odmítnu nabídku na další brigádu, protože mi peníze z té stávající stačí a chci mít čas i na chození do kina a povídání s kamarády.
	Pokud jsem už šéfredaktorem školního časopisu, neberu si na starost ještě školní čajovnu.
	Vedu si týdenní záznamy o tom, kolik času jsem strávil/a na sociálních sítích, a pokud zjistím, že to je víc než chci, určím si časové limity a hlídám si je.
5.	**Dokáže si svůj čas rozplánovat tak, aby obsahoval dost volna i dostatek času na práci. I pod tlakem „dospěláckých" starostí a závazků si nechává prostor pro své záliby. K plnohodnotnému trávení volného času vede i lidi kolem sebe, zejména děti. Nebojí se zkoušet nové, neprobádané aktivity.**
	I když mě práce ve ScioŠkole naplňuje a nejradši bych jí věnoval/a všechen svůj čas, chodím každé pondělí s kamarády ze střední na kulečník a ve středu na volejbal, abych se prací nepřehltil/a.
	Jednou za týden si domluvím hlídání dětí a jdu na pilates.
	Když dcera říká, že nechce začít chodit do skauta, domluvím se s ní a s vedoucí oddílu na zkušebním období, kdy si to bude moci vyzkoušet, a pak se společně rozhodneme, zda tam bude chodit, nebo ne.
	Na větu dítěte „Mami, já se nudím!" mu nezačnu hned připravovat program, ale povzbuzuji ho k tomu, ať si něco najde či vymyslí samo.
	Ve 47 letech se vrhnu na ježdění na snowboardu, které mě vždycky lákalo.

8.4 Vím, co dělat, když nemám život ve svých rukou

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.

8.4.1 Znám hranice svobody a umím se v nich pohybovat

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:

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

Sebeznalosti:

- Vím, jak jsou nastavené hranice ve společenstvích, v nichž se pohybuji.
- Vím, 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.

0.	**Většinou respektuje jednoduché hranice nastavené ve společenství, v němž se pohybuje, byť si jich nemusí být výslovně vědom/a. Dá najevo, když se mu/jí něco nelíbí.**
	Vím, že o tom, co bude k obědu, rozhoduje tatínek s maminkou. Můžu jim třeba říct, že mám chuť na knedlíky, ale pokud udělají rizoto, nebudu se vztekat.
	Respektuji, že na dědečkovy gramofonové desky se nesahá.
	Když si chci půjčit něco, co není moje, třeba bráškova plyšového medvěda, zeptám se.
	Pokud se mi nelíbí, že mne kamarád ve školce tluče botou do hlavy, řeším to nejdříve s ním, a když nepřestane, tak s paní učitelkou.
1.	**Vnímá hranice ve skupinách, v nichž se pohybuje. Umí respektovat jasně nastavené hranice. Pozná, když se v nastavených hranicích necítí dobře, a umí to dát najevo. Pozná, 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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
U	Hranice ve škole, v rodině, mezi kamarády a v dalších prostředích, v nichž se pohybuji; 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.

	Ve skupině spolužáků napíšeme vždy dvě věci, které si můžeme a nemůžeme dovolit ke spolužákovi, průvodci, babičce, prodavačce v obchodě, náhodné spolucestující v autobuse, sousedovi.
	Sice bych si při hodině rád dal/a čokoládu, ale protože u nás při hodinách nejíme, počkám až na přestávku.
	Vím, že ve škole někdy platí pravidlo „mluví jen jeden“, ale protože také vím, že mám s jeho dodržováním problém, domluvím se s kamarádem, že do mě šťouchne, až zase budu mluvit, když nemám.
	Poznám, když u nás ve třídě něco nefunguje, jak má. Např. pokud jeden spolužák rozhodl o tom, kdo může a nemůže být členem jeho „party“ a mě z party vyloučil, zajdu za průvodkyní, že se mi to nelíbí, a nechám si od ní poradit, co s tím můžu dělat.
	Považuji-li některé třídní pravidlo, např. že si vzájemně nebereme věci, za důležité, ozvu se, jakmile jej někdo začne porušovat.
	Pravidla hry v lese, která považuji za špatná, navrhnu změnit.
	Zjistím na internetu, kam se mohu obrátit o pomoc, když mně nebo někomu z mého okolí někdo ubližuje.
2.	**Dokáže pojmenovat některé hranice ve skupinách, v nichž se pohybuje. Umí respektovat i méně zřetelné hranice. Mimo rodinu většinou pozná špatně nastavené hranice, v rodině pozná 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. Pozná, když někdo překračuje i ty hranice, které nepovažuje za důležité. Ví, co je útlak či ovládání, a jak jim lze čelit.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
U	Hranice ve společenstvích, v nichž se pohybuji; 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.
	Ve skupině spolužáků zkusíme sepsat pět pravidel, která u nás ve třídě běžně platí, i když nejsou nikde napsána ani vyhlášena.
	Na samorostu neruším hlasitým hovorem ani jiným hlukem spolužáky, kteří chtějí pracovat.
	Protože se při hodině nedokážeme nekoukat na telefon, domluvíme se ve třídě s průvodcem, že na začátku hodiny odložíme telefony na katedru.
	Už jsem vyrostl/a a nepotřebuji chodit spát tak brzy. Domluvím se s rodiči, že budu chodit spát o hodinu později.
	Zkusím ve škole překročit nějakou nepříliš významnou hranici a pak zeptám těch, kterých se to dotklo, jak se cítili.
	Přečtu si komiks Maus (Myš) a pak se bavím ve třídě o tom, jak probíhal útlak Židů a jestli mu mohli nějak čelit.
3.	**Pozná 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.
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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 ovládání na osobní i systémové úrovni.
	Ve třídě se podíváme na film „Po strništi bos“ a pak diskutujeme o nastavení hranic v rodině hlavního hrdiny.
	Oslovím v metru před dalšími lidmi neznámou dívku nebo neznámého chlapce, jestli by se mnou nešla nebo nešel na rande.
	Protože se každý den ráno cítím unavený/á, navrhnu na školním shromáždění, jestli by škola nemohla začínat později.
	Překročím nějakou společenskou hranici, o které si myslím, že je zbytečná. Třeba rovnou tykám starší osobě, kterou neznám. Sleduji, jak na to dotčení lidé reagují.
	I když se mě to přímo netýká, všimnu si, že ve třídě vzniká zárodek šikany vůči jednomu spolužákovi, a jdu to řešit s průvodci.
	Pokud dojdu k závěru, že náš fotbalový trenér uplatňuje princip kolektivní viny, promluvím o tom se spoluhráči a společně se proti tomu vymezíme.
4.	**Odhalí i skryté či zakořeněné vady v nastavení hranic. Pozná, které hranice je vhodné respektovat, které posouvat a které je možné překračovat, a umí to i učinit. Ozve na obranu jiných osob nebo obecných zájmů, překračuje-li někdo nastavené hranice.**
	I když u nás v rodině šli všichni na vysokou školu a ode mne se to také očekává, prosadím si svou a půjdu rovnou po střední pracovat do IT firmy, neboť jsem přesvědčen/a, že to tak chci.
	Jakkoli si o jednom z průvodců myslím, že je namyšlený, respektuji nastavené hranice mezi studenty a průvodci a neříkám mu to. Omezím se na případnou věcnou kritiku jeho jednání.
	Pokud se mi zdá, že jeden ze spolužáků systematicky ostatní zesměšňuje a ponižuje, byť navenek skoro neznatelně, proberu to s kamarádem, kterému věřím. Pokud zjistím, že i on to vnímá podobně, svěřím se s tím mentorovi a řešíme to.
	Cizího člověka, který čmárá nápisy na dveře metra, se zeptám, jestli mu to přijde v pořádku.
	I když je v parku cedule „zákaz vstupu na trávník“, tak když jsem přesvědčen/a, že tím trávník ani nic jiného nepoškodím, normálně si tam udělám piknik.
	Člověka v obchodě upozorním, že by měl mít nasazený respirátor, i když je možné, že se na mne budou všichni koukat jako na cvoka.
5.	**Má svá kritéria, podle kterých pozná dobře nastavené hranice. Spolehlivě usoudí, které hranice je vhodné respektovat, které posouvat a které je možné překračovat, a umí tak činit. Pomáhá čelit útlaku či ovládání jinými lidmi.**
	Pokud v novém zaměstnání zjistím, že bez vědomí šéfa si tam nikdo nemůže pomalu ani kýchnout, ještě ve zkušební době ho opustím a najdu si nové.
	Své dítě dáme do ScioŠkoly, i když si celý zbytek rodiny myslí, že se tam nic nenaučí.

	Svému obchodnímu partnerovi nebudu rozmlouvat jeho názory na vládu, protože jsme se sešli, abychom dělali byznys, a ne abychom se hádali o politice.
	I když bych si nejraději dům natřel/a na světle zelenou a právo mi v tom nebrání, zůstanu raději u šedé, protože tak bude lépe odpovídat charakteru zástavby v naší čtvrti.
	Jsem povahou rocker (dříve mánička), a tak chodím v džínové bundě i do divadla, byť to někomu může připadat nepřijatelné.

8.4.2 Nakládám s autoritou

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:

- Vím, 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.

0.	**Učí se respektovat formální autoritu. Poslechne dospělého. Dá se s ním/ní dohodnout.**
	Poslechnu paní učitelku ve školce, když mi řekne, abych se obul/a.
	Dohodnu se s maminkou, že před svačinou si budu hrát a po svačině půjdeme ven.

	Novému spolužákovi ve školce vysvětlím, že si nebereme věci, nepřekřikujeme se a navzájem se nebijeme.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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).
	Když průvodkyně, která řídí ranní kruh, zvednutím ruky žádá o klid, okamžitě se utiším.
	Když v rozhovoru s mentorem pochopím, že ostatní opakovaně strhávám k chování, které narušuje hodiny, příště už se tak chovat nebudu, byť by se mi chtělo kdovíjak.
	Navrhnu nové pravidlo třídy pro odpočinkový koutek a sleduji, jak na to ostatní ve skupině reagují. Pravidlo upravím tak, aby vyhovovalo i ostatním.
	Při projektu dávám návrhy, jak si rozdělíme práci ve skupince, a nabídnu, že se zapojím do vedení.
	Poruším-li pravidlo o tom, že mluví jenom jeden, uznám to a omluvím se.
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.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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.
	Při ranním kruhu řeknu svůj názor, i když tím otevřeně vyjadřuji nesouhlas s průvodci.
	Při bojovce máme s kamarádkou na starost 2 skupiny, prvním zadávám úkoly já, druhou vede kamarádka. Nevstupuji jí do vedení skupiny, i když si říkám, že bych to uměl/a líp.
	Při plánování výletu se souhlasem ostatních určím, kdo bude co zařizovat, kontroluji, jestli to dělá a jestli nepotřebuje s něčím pomoct. Kamarádovi, který nezvládá zařídit snídani, přidělím na pomoc spolužačku.
3.	**Umí se kultivovaně vymezit vůči autoritě. Vědomě využívá svého neformálního vlivu. Se svou autoritou nakládá moudře a uvážlivě.**
P	Svět v souvislostech, tělesná výchova.
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.

	Pokud mi řidič autobusu zakazuje nastoupit s lahví vody a po cestě se občerstvovat, ačkoli to přepravní podmínky umožňují, trvám na tom, že si do autobusu vodu vezmu, a klidně se s ním pohádám.
	Když rozděluji práci při vaření, udělám to spravedlivě a tak, abych každému maximálně vyšel/vyšla vstříc.
	I když nesouhlasím s tím, že mi průvodce zakázal jít samotnému/samotné ze školy do obchodu, podřídím se jeho autoritě, protože vím, že za mne nese odpovědnost.
	Svou autoritu mezi spolužáky využiji k tomu, abych přispěl/a k přijetí neoblíbeného spolužáka do skupiny.
4.	**Uznává formální autoritu, i když není situace optimální. Je-li to potřeba, dokáže se autoritě vzepřít. Vědomě a vhodně využívá svého neformálního vlivu. Dostává se do role formální autority a učí se „v ní chodit“. Začíná používat různé styly vedení pro různé situace.**
	Když mě trenér před koncem zápasu pošle z obrany do útoku, přijmu jeho rozhodnutí, i když se mi zdá nesmyslné a myslím si, že bych týmu víc prospěl/a v obraně.
	Když se mě v rámci brigády rozhodne vedoucí přeřadit na jinou práci, nesouhlasím a odkážu se na naši dohodu o obsahu práce.
	Mám na starosti vedení školního shromáždění a vedu celý jeho proces (sběr návrhů, připomínek, hlasování) s respektem k ostatním.
	Ve skupině připravující ples si se souhlasem ostatních zkusím autoritativní styl vedení. Po skončení akce přemýšlím o výhodách a slabinách tohoto způsobu vedení a zda a jak moc jej chci využívat i v budoucnu.
5.	**Dokáže změnit situaci, pokud mu/jí nevyhovuje daná vnější autorita. Moudře využívá svou vlastní formální i neformální autoritu. Zajímá se o to, jak ho/ji v roli autority vnímají ostatní. Běžně používá různé styly vedení pro různé situace.**
	Pokud mi můj šéf nenaslouchá a klade mi v práci překážky, zkusím s ním vyjednat změnu pracovních podmínek. Pokud snaha o vzájemnou dohodu selže, obrátím se na výše nadřízeného nebo dám výpověď.
	V tandemu vedení ScioŠkoly využívám dle aktuální situace různé styly vedení svého týmu (od instruování po delegování).
	Týmu, který vedu, zajistím supervizi, pokud vidím, že ji já i můj tým potřebujeme.
	Na vysoké škole podám stížnost na zkoušejícího, který nespravedlivě zkouší.

Hodnocení výsledků vzdělávání žáků

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.

Postupy hodnocení

Pro hodnocení se zpravidla 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 (tzv. výzva).

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 v formulováno průvodcem, s přihlédnutím k žákovu sebehodnocení nebo s jeho přímou citací.

Podrobnější pravidla hodnocení

Kompletní pravidla a postupy hodnocení jsou popsány v pravidlech hodnocení výsledků vzdělávání žáků, která jsou součástí školního řádu ScioŠkoly.