

Školní vzdělávací program

ScioŠkoly Praha Bubeneč

Vzhůru do světa 2

Identifikační údaje

Název ŠVP

Školní vzdělávací program ScioŠkoly Praha Bubeneč

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 Praha Bubeneč - základní škola, s.r.o.

IČ: 107 88 069

Na Zátorce 675/30, Praha 6, 160 00

(dále jen "Škola")

ředitelka školy: Michaela Drbohlav Plicková

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 Praze dne 31. 8. 2024.

.....
Michaela Drbohlav Plicková
ředitelka 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
Další cizí jazyk	23
Člověk a svět práce	23
Doplňující vzdělávací obory	23
Učební osnovy - charakteristika vyučovacích předmětů	24
Trivium	24
Obsahové vymezení	24
Časové vymezení	24
Organizační vymezení	24
Výchovné a vzdělávací strategie	24
Tělesná výchova	26
Obsahové vymezení	26
Časové vymezení	26
Organizační vymezení	26
Výchovné a vzdělávací strategie	26
Anglický jazyk	27
Obsahové vymezení	27
Časové vymezení	27
Organizační vymezení	27
Výchovné a vzdělávací strategie	27
Jazyková laboratoř	27
Obsahové vymezení	27
Časové vymezení	27
Organizační vymezení	27
Výchovné a vzdělávací strategie	27
Svět v souvislostech	27
Obsahové vymezení	27
Časové vymezení	28
Organizační vymezení	28
Výchovné a vzdělávací strategie	29
Učební osnovy - vzdělávací obsah	30
Obecné poznámky ke vzdělávacímu obsahu	30
Stupně Scio kurikula a požadavky RVP ZV	30
Postup vzdělávání ve ScioŠkole	30
Struktura jednotlivých vzdělávacích cílů ScioŠkol	31
1. Řídím a poháním své učení	33
1.1 Nástroje a zdroje učení	33
1.1.1 Umím získat poznatky z různých druhů vyjádření	34

1.1.2 Umím získat poznatky ze zkušenosti, z pozorování i z experimentu	36
1.1.3 Vyznám se ve zdrojích i nástrojích učení a umím s nimi pracovat	39
1.2 Řízení a organizace učení	42
1.2.1 Umím si stanovit cíl učení	42
1.2.2 Umím si učení plánovat	44
1.2.3 Umím se učit systematicky a efektivně	47
1.2.4 Dokážu průběžně vyhodnocovat výsledky svého učení	49
1.2.5 Dokážu reflektovat průběh svého učení	51
1.3 Pohánění učení	54
1.3.1 Umím se soustředěně učit	54
1.3.2 Umím aktivně pracovat s vnitřní motivací k učení	57
1.3.3 Umím aktivně pracovat s vnější motivací k učení	60
2. Vybírám si, co si pouštím do mysli	63
2.1 Posoudím pravdivost informací a udělám si podložený názor	64
2.1.1 Posoudím pravdivost informací	65
2.1.2 Principiální poznatky mi pomáhají porozumět tomu, jak svět funguje i pochopit další principy	68
2.1.3 Pracuji s limity svého poznání	75
2.2 Omezuji zkreslování svého chápání reality	78
2.2.1 Bráním se zkreslenému vnímání a uvažování	79
2.2.2 Odolávám manipulacím	83
2.3 Aktivně si vybírám, co si pouštím do mysli	86
2.3.1 Vybírám si, co je pro mě důležité, a vyhýbám se zbytečností	87
2.3.2 Buduji si široký přehled, z čeho mohu vybírat	90
2.3.3 Zajímám se o budoucnost	93
3. Rozumím sám/sama sobě	97
3.1 Rozumím svému rozumu a svým emocím	98
3.1.1 Rozumím svému rozumu	99
3.1.2 Vyznám se ve svých emocích	103
3.2 Aktivně pracuji se svou myslí	107
3.2.1 Pozoruji a poznávám sama sebe	108
3.2.2 Vytvářím si žádoucí návyky, odolávám pokušením	112
3.3 Víím, odkud přicházím a kam směřuji	115
3.3.1 Zním svoje kořeny	116
3.3.2 Vyznám se ve svých hodnotách	120
4. Odolávám neúspěchu, tlaku i nejistotě	124
4.1 Pečuji o svou duševní a fyzickou pohodu (wellbeing)	125
4.1.1 Pečuji o svou tělesnou pohodu	125
4.1.2 Pečuji o svou duševní pohodu	128
4.2 Zvládám stres	131
4.2.1 Posiluji svou mentální i fyzickou odolnost	132
4.2.2 Umím se zbavit stresu (obecně)	135
4.3 Vyrovnám se s nezdarem, neúspěchem i nepřízní osudu	138

4.3.1 Posiluji svou odolnost vůči neúspěchu	139
4.3.2 Umím se zbavit stresu z nezdaru či nepřízně osudu	142
4.4 Vyrovnám se s extrémní zátěží a tlakem	144
4.4.1 Vyrovnám se zátěžovou situací, kterou nemohu změnit	145
4.4.2 Vymaním se ze situace stresu ze zátěže a tlaku	148
4.5 Vyrovnám se s nejistotou	151
4.5.1 Jsem odolný/odolná vůči nejistotě	152
4.5.2 Umím se zbavit stresu z nejistoty	155
5. Vytvářím a udržuji dobré vztahy	159
5.1 Umím komunikovat	159
5.1.1 Umím se vyjádřit	160
5.1.2 Umím naslouchat	165
5.1.3 Vyjadřuji své potřeby a vnímám potřeby ostatních	169
5.1.4 Víím, jak komunikovat ve speciálních situacích (porady, diskuse, online)	171
5.2 Spolupracuji	174
5.2.1 Umím pracovat v týmu a víím, jak vést tým	175
5.2.2 Umím řešit konflikty	177
5.3 Vytvářím trvalé vztahy	180
5.3.1 Vytvářím trvalé přátelské vztahy	181
5.3.2 Vytvářím dobré vztahy v rodině	183
5.3.3 Mám dobré intimní vztahy	186
6. Konám dobro a stavím se zlu	190
6.1 Jsem oporou pro lidi ve svém okolí	191
6.1.1 Pomáhám lidem ve svém okolí	192
6.1.2 Jednám férově a čestně	195
6.1.3 Zastanu se druhého a upozorním na nespravedlnost	198
6.2 Usiluji o dobrý svět	201
6.2.1 Konám společenské dobro a stavím se zlu	201
6.2.2 Chráním přírodní a kulturní dědictví a pečuji o ně	204
7. Jsem tvůrcem budoucnosti světa	209
7.1 Promýšlím, jak tvořit lepší budoucnost	210
7.1.1 Promyšleně si vybírám, v čem se chci angažovat	210
7.2 Umím realizovat změnu	214
7.2.1 Umím nastartovat, organizovat a řídit změnu	216
7.2.2 Inspiruji a získávám lidi pro změnu	219
8. Mám život ve svých rukou	224
8.1 Plním si své sny	225
8.1.1 Pracuji se svou motivací	225
8.1.2 Dosahuji svých cílů	228
8.2 Umím se o sebe postarat v každodenním životě	232
8.2.1 Počítám a odhaduji	233
8.2.2 Jsem finančně gramotný/á	236
8.2.3 Pečuji o domácnost	239
8.2.4 Starám se o zdraví	242

8.2.5 Zacházím s nebezpečím a rizikem	244
8.2.6 Jsem právně gramotný	247
8.3 Řídím náplň svého života	251
8.3.1 Nakládám se svým časem	251
8.3.2 Řídím svou cestu vzděláváním	255
8.3.3 Řídím svou cestu pracovním trhem nebo podnikáním	259
8.3.4 Smysluplně naplňuji volný čas	262
8.4 Víím, co dělat, když nemám život ve svých rukou	266
8.4.1 Zním hranice svobody a umím se v nich pohybovat	266
8.4.2 Nakládám s autoritou	270
Hodnocení výsledků vzdělávání žáků	273
Základní zásada hodnocení	273
Postupy hodnocení	273
Průběžné hodnocení	273
Hodnocení na vysvědčení	273
Podrobnější pravidla hodnocení	273

Charakteristika školy

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

Úplnost a velikost školy

Poskytujeme základní vzdělávání na obou stupních. Jsme koncipováni jako malá škola do 120 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.

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 pojmáme výuku co nejvíc interaktivně. Školu vnímáme jako bezpečné místo, které dětem poskytuje prostor pro poznávání a posouvání vlastních hranic a které jim umožňuje testovat a rozvíjet své schopnosti.

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

Optimismus

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

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... Nezpochybujeme 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 a odolat	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	Celoživotní vzdělávání

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, evolutivně rozvinutou potřebu učit se a rozvíjet. Jen díky tomu se naučily chodit, mluvit, navazovat vztahy atd.

Proto věříme nejen tomu, že se děti chtějí učit, ale i tomu, že ví, jak na to. Zároveň platí, že jejich potřeba a schopnost učit se je velmi křehká a lze ji snadno narušit. Hledáme proto neustále cesty, jak ji posílit a vyhýbáme se přitom postupům, které ji likvidují. A v případě, že

už narušená je – což se objevuje nejčastěji u dětí přicházejících z tradičních škol – se ji snažíme obnovit.

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

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

Každé dítě je jedinečné

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

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

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

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

Otevřenost světu mimo školu

Děti se učí všude, nejen ve škole. A učí se pořád. Většinu toho, co umíme a známe, se naučíme mimo školní prostředí a často úplně jinak, než záměrným a uvědomělým učením.

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

Rozmanité a motivující prostředí

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

Tím chceme říct, že prostředí, které obklopuje dítě ve škole, a samozřejmě i každého z nás kdekoliv jinde, má vždy dvě strany. První jde zpravidla snadno popsat, doložit a třeba i vykázat do třídní knihy, druhou je těžké zachytit a přesně formulovat. První lze „koupit“, zatímco druhá patří k věcem, které se za peníze pořídít 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 evolucioně 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 tolíka dostupných možností, podnětů, informací a lákadel. Mnohotvárné a motivující prostředí nemůže být bezbřehé a nepřehledné. Má být tak obsáhlé, aby děti vždy našly to, co pro své učení právě potřebují, ale nemusí být neomezené. Když se například děti učí sociálnímu chování, potřebují k tomu

poznat dostatečně pestrhou 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 provázáno i nějakou vnější aktivitou, ale není to podmínka. Někdy jen dítě sedí a poslouchá nebo si něco prohlíží, nebo dokonce jen tak sedí a zdánlivě nedělá vůbec nic. Ale přitom se učí. Dítě se vlastně učí pořád.

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

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

Průvodce se upozaduje. Není tím, kdo do dětí vědění aktivně tlačí, ale ani referentem zábavy, který je celou dobu musí bavit. Jeho úkolem je nabízet dětem příležitosti, otevírat jim dveře. Ve všech případech je ale důležité, aby všichni, tedy vedení školy, průvodci, rodiče a hlavně děti, vnímali, že zodpovědnost za učení mají především děti.

Zpětná vazba, ne známky

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

Ve ScioŠkolách děti nenálepkuje. 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, zkrivit páteř. Dítě samo nejlépe ví, kdy má začít chodit a my už víme, že snaha pomoci mu chodit co nejdřív může být dokonce nebezpečná. Ale je to třeba u čtení či matematiky jiné? Děti, které jsou předčasně nucené učit se číst, často skončí tak, že sice i nahlas přečtou text, ale vůbec neví, co četly, čtou bez porozumění. Nejpravděpodobnější vysvětlení toho je, že se učily číst mimo zónu nejbližšího rozvoje, dříve než na to byly zralé.

Víme, že o učení toho hodně nevíme

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

V roce 1929 zahájil Louis P. Bénézet, superintendant pro školství v New Hampsihře 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, nezáměr a nespokojenost jsou pro nás signálem, že něco děláme špatně, a tak hledáme nápravu.

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

Zabezpečení výuky žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných

Žáci se speciálními vzdělávacími potřebami

Identifikace dětí se speciálními vzdělávacími potřebami probíhá na třech úrovních:

1. Při **zápisech** do 1. třídy jsou děti při společných aktivitách pozorovány speciálním pedagogem, který vyhodnocuje, zda může jít o dítě se speciálními vzdělávacími potřebami a případně toto komunikuje s rodiči dítěte. Těm může doporučit návštěvu školského poradenského zařízení ještě před nástupem do školy.
2. U dětí, které **přestupují**, škola získává informace o speciálních vzdělávacích potřebách z informací od rodičů a z již vydaných zpráv školského poradenského zařízení tak, abychom byli přichystáni na případné poskytování podpůrných opatření.
3. Vzdělávací potřeby žáků, kteří se již vzdělávají na naší škole, konzultuje v případě potřeby vyučující průvodce se speciálním pedagogem nebo psychologem, a společně identifikují případné vzdělávací potřeby konkrétních dětí.

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. 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, a to i ve spolupráci se školním poradenským pracovištěm. Je-li přesto výjimečně potřeba sepsat plán pedagogické podpory

pro konkrétní dítě, sepisujeme jej ve spolupráci všech průvodců, kteří s dítětem pracují a pracovníky školního poradenského pracoviště. Takový plán má takovou podobu a strukturu, jaká je v daném případě potřeba.

V případě dětí se závažnějšími potížemi, které zatím nenavštívily školské poradenské zařízení, doporučíme zákonným zástupcům jeho návštěvu. 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. Poskytování podpůrných opatření koordinují a vyhodnocují 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.

Žákům s odlišným mateřským jazykem nad rámec případných podpůrných opatření doporučených ŠPZ nabízíme odpolední kroužek českého jazyka pro cizince.

Žáci nadaní a mimořádně nadaní

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 bez potřeby formálních kroků. To může zahrnovat např. i to, že se žáci v rámci třídy složené z žáků více ročníků věnují vzdělávacím obsahům určeným žákům vyšších ročníků. Je-li vhodné s nadaným žákem individuálně pracovat na náročnějších výzvách, koordinují tuto činnost pracovníci školního poradenského pracoviště.

Mimořádně nadané dítě může identifikovat kterýkoli průvodce, který s ním přichází do styku, nebo pracovník školského poradenského pracoviště. 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 pracovníky školního poradenského pracoviště.

Učební plán

Tabulace učebního plánu

Rozpis vzdělávacích oblastí / oborů RVP do předmětů

1. stupeň

Název oblasti / oboru	Dotace	Trivium	Svět v souvislostech	Anglický jazyk	Jazyková laboratoř	Tělesná výchova
Český jazyk a literatura	33	8,00	24,75	0,00	0,00	0,25
Cizí jazyk	9	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00
Matematika a její aplikace	20	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00
Informatika	2	0,15	1,80	0,00	0,00	0,05
Člověk a jeho svět	11	0,10	10,20	0,00	0,00	0,70
Umění a kultura	12	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00
Člověk a zdraví	10	0,05	2,25	0,00	0,00	7,70
Člověk a svět práce	5	0,10	4,50	0,00	0,00	0,40
Disponibilní časová dotace	16	1,60	7,50	6,00	0,00	0,90
Celkem	118	20,00	73,00	15,00	0,00	10,00

2. stupeň

Název oblasti / oboru	Dotace	Trivium	Svět v souvislostech	Anglický jazyk	Jazyková laboratoř	Tělesná výchova
Český jazyk a literatura	15	8,00	7,00	0,00	0,00	0,00
Cizí jazyk	12	0,00	7,00	5,00	0,00	0,00
Další cizí jazyk	6	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00
Matematika a její aplikace	15	8,00	7,00	0,00	0,00	0,00
Informatika	4	0,40	3,60	0,00	0,00	0,00
Člověk a společnost	10	0,20	9,80	0,00	0,00	0,00
Člověk a příroda	20	0,50	19,50	0,00	0,00	0,00
Umění a kultura	9	0,20	8,80	0,00	0,00	0,00
Člověk a zdraví	10	0,00	2,00	0,00	0,00	8,00
Člověk a svět práce	3	0,10	2,90	0,00	0,00	0,00
Disponibilní časová dotace	18	6,6	4,4	7	0	0
Celkem	122	24,00	72,00	12,00	6,00	8,00

Počty vyučovacích hodin v ročnících

Ročník	Celkem	Trivium	Svět v souvislostech	Anglický jazyk	Jazyková laboratoř	Tělesná výchova
1.	22	4	13	3	0	2
2.	22	4	13	3	0	2
3.	24	4	15	3	0	2
4.	25	4	16	3	0	2
5.	25	4	16	3	0	2
celkem	118	20	73	15	0	10
6.	28	6	17	3	0	2
7.	30	6	17	3	2	2
8.	32	6	19	3	2	2
9.	32	6	19	3	2	2
celkem	122	24	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, Anglický jazyk, Jazyková laboratoř 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 věkovky), 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 nebo na projektu, v rámci něž se píší konkrétní texty.

- V souladu s vyhláškou o základním vzdělávání probíhá vyučování nikoli pouze ve třídách, ale i ve výukových skupinách složených z 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 6 dní	Všechny	Adaptační pobyt
Leden / únor	3 až 7 dní	Všechny	Lyžařský kurz (volitelný)
Červen	3 až 6 dní	Všechny	Letní škola v přírodě

Jednodenní akce a další vícedenní akce jsou plánovány vždy ad hoc pro daný školní rok.

Kombinovaná výuka

- ScioŠkola Bubeneč se od svého vzniku podílí na "Pokusném ověřování kombinované výuky". Rodiče všech žáků při nástupu do školy podepisují souhlas s účastí na tomto programu. Úkolem je nalézt takovou kombinaci prezenční, distanční, synchronní a asynchronní výuky, která nejlépe pomůže žákům rozvíjet se ve všech oblastech vzdělávání, zvláště pak v učební autonomii a digitální gramotnosti. Kombinovaná výuka je realizována pouze na druhém stupni a řídí se časovým harmonogramem určeným průvodci této věkové skupiny. V součinnosti s koordinátorem projektu určují vyučující spolu s dětmi čas a způsob realizace distanční výuky. Typickým prvkem kombinované výuky na naší škole je, že v době, kdy se realizuje distanční část výuky, mohou některé děti zůstat mimo školu, ale mohou také do školy přijít a zúčastnit se distanční výuky "nanečisto" v zázemí školní budovy a s podporou průvodců.

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. 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.

Organizační vymezení

Organizační formou předmětu je **skupinová výuka**.

Výchovné a vzdělávací strategie

Čtení se v naší škole učí **genetickou metodou**. S žáky, jimž převažující metoda nevyhovuje, zejména tedy s některými žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, pracujeme na čtení i za využití prvků jiných metod.

Při výuce **psaní rukou** se zaměřujeme na výuku **písmo Comenia Script**. 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. Od 3. či 4. ročníku dále již žáky neučíme školou

preferovaný typ písma, nýbrž se zaměřujeme na rozvoj již zavedeného způsobu psaní, tak, aby písmo bylo bez problému čitelné.

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 diskusí.

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** - 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 vhodná 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

Výuka tělesné výchovy se odehrává po třídách. Výuka **plavání** se uskutečňuje napříč ročníky prvního stupně, a zařazuje ve školním roce dle potřeby tak, aby každá ročníková skupina žáků alespoň jednou za první stupeň absolvovala plavecký výcvik v minimálním rozsahu 40 hodin.

Výchovné a vzdělávací strategie

Kromě obecných výchovných a vzdělávacích strategií ScioŠkoly popsanych 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. **Podíl žáků na výběru aktivit:** nabídku pohybových aktivit tvoří střídavě průvodci i žáci.
5. **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 je **skupinová výuka**, která se koná ve skupinách tvořených napříč ročníky, do nichž jsou žáci zařazováni na základě dosažené úrovně jazykových kompetencí.

Výchovné a vzdělávací strategie

Kromě obecných výchovných a vzdělávacích strategií ScioŠkoly popsanych 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; LieLa- Lichtenstein Languages.
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 nuceni 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.

Jazyková laboratoř

Obsahové vymezení

Předmět Jazyková laboratoř se zaměřuje na výuku dalšího cizího jazyka. Žáci si mohou vybrat libovolný cizí jazyk, mohou se věnovat v průběhu let i různým cizím jazykům a dosahovat jich vždy do úrovně, kterou si ve spolupráci s průvodcem nastaví.

Časové vymezení

Časové vymezení je vymezeno výše v učebním plánu.

Organizační vymezení

Žáci se učí dalšímu cizímu jazyku individuálně nebo v menších skupinách, vždy za podpory mentorujícího průvodce.

Výchovné a vzdělávací strategie

Žáci si, po zvolení cizího jazyka, jemuž se v daném období budou věnovat, nastavují společně s průvodcem vzdělávací cíle, jichž by za dané období měli dosáhnout. Následně na jejich dosahování pracují individuálně nebo v malých skupinách, a to za pomoci různých nástrojů jako výukové aplikace, komunikace s umělou inteligencí, program Umíme to, sledování filmů a videí v originálním znění, práce s učebnicemi a pracovními listy, četby časopisů, jazykolamů či konverzace se spolužáky, z nichž někteří mohou být i rodilým mluvčím.

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, s výjimkou dalšího cizího jazyka, 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.

Na konci jednoho období tematické blokové výuky probíhá prezentační den, jímž jsou i ostatní žáci seznámeni s nejdůležitějšími poznatky daného tématu.

2. Samorost

V projektech se žáci nebo menší skupiny žáků věnují produktivním činnostem, které mají dospět k určitému výsledku. Každý žák nebo skupina žáků si formuluje cíl své aktivity, následně pracuje na jeho dosažení, a nakonec zhodnotí, jak se mu dosažení povedlo a jak postupoval. Průvodce zajišťuje pro individuální či skupinovou práci vhodné prostředí s potřebnými zdroji informací, pomůckami a dalšími pracovními materiály. Dále pomáhá žákům nebo jejich skupinám formulovat cíl aktivity, v průběhu činnosti jim poskytuje podporu a radu, a na konci pomůže se sebehodnocením.

Po skončení činnosti prezentují žáci výsledky své práce. Zde jim spolužáci a průvodci poskytují hodnocení, obsahující pokud možno shrnutí kladů a záporů jejich práce a možná doporučení do budoucna.

3. Studovna

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

4. Shromáždění

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

5. Kruh

Na ranním kruhu se vždy na začátek každého vyučovacího dne sejde buď celá škola, nebo jedna věková skupina. Slouží ke společnému zahájení dne, naladění se na sebe navzájem a projednání toho, co se bude ve škole tento den odehrávat. Poskytuje rovněž prostor pro

sdílení zážitků a pocitů, zajímavých či potřebných informací, a řešení aktuálních situací a problémů. Kruhem je rozvíjen zejména pátý vzdělávací cíl ScioŠkol.

Do výuky zařazujeme i u některých věkových skupin i odpolední kruhy, které slouží především k reflexi uplynulého dne.

6. Kolej

Kolej je skupina žáků napříč ročníky, která se pravidelně schází ve vyhrazeném čase. Tvoří sociální skupinu, která se zabývá předem stanovenými tematickými okruhy, podle těchto okruhů svých zájmů si žáci svou kolej volí. Součástí programu koleje je i činnost na spávě školy a pomoci školní komunitě. Příkladem může být nákup a správa sportovního vybavení, drobné opravy, údržba zahrady, natáčení školních podcastů nebo organizace školních akcí. Na koleji je rozvíjen zejména pátý vzdělávací cíl ScioŠkol.

7. Svobodná hra

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

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:

Výstupy RVP ZV	Úroveň Scio kurikula	Vzdělávací obsah ScioŠkoly
1. stupeň 1. období (vybrané výstupy)	1	1. – 3. ročník
1. stupeň 2. období		4. – 5. ročník
2. stupeň	3	6. – 9. ročník

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 úrovně, 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), postojů u dílčích kompetencí, a znalostí, dovedností 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 dosažení 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 stavební kameny.

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 zvědavost, mít potěšení z novinek a z poznávání. A také brát změny jako výzvu a příležitost k učení. Už dnes mají velkou výhodu ti, kteří se umí učit, rozumí svému učení, umí ho řídit a pohánět, plánovat i reflektovat. V polovině 21. století to bude naprostá nezbytnost.

Tato kompetence je důležitá proto, že:

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

Postoje:

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

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

Znalosti:

- Zním druhy textů.
- Zním 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.

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

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.

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

Znalosti:

- Zním možnosti, funkce a pravidla jednotlivých IT nástrojů (textový editor, tabulky, e-mail, kalendář).

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

Dovednosti:

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

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

Dovednosti:

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

1.2.2 Umím si učení plánovat

Znalosti:

- Zním IT nástroje určené k plánování a project managementu.
- Zním 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.

1.2.3 Umím se učit systematicky a efektivně

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
- Zním různé paměťové techniky.
- Zním různé učební strategie.

Sebeznalosti:

- Stále lépe vím, jak já sám/sama při učení funguji, a umím podle toho postupovat.
- Zním 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).

1.2.4 Dokážu průběžně vyhodnocovat výsledky svého učení

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 hodnocení výsledků učení

- Mám znalosti o nastavení a sledování cílů (Např. SMART) vzi též SK1.2.2
- Chápu princip zpětné vazby od sebe samého, stejně jako od ostatních.

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

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

1.2.5 Dokážu reflektovat průběh svého učení ²

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

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

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.

² Obecná reflexe vlastních psychických procesů (vnímání, rozhodování, prožívání) patří do třetího Scio cíle, zde je reflexe učení.

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

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

- Víím, které věci mě u učení ruší.
- Víím, co mi v soustředění pomáhá.
- Víím, 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.
-

1.3.2 Umím aktivně pracovat s vnitřní motivací k učení³

Znalosti:

- Zním rozdíl mezi vnější a vnitřní motivací.
- Zním podmínky udržení vnitřní motivace: smysluplnost, spolupráce, svobodná volba, zpětná vazba.
- Víím, co je to motiv a jaký vliv může mít na lidské chování.
- Zním hierarchii motivů a rozumím tomu, že existují jak obecné zákonitosti, tak značné individuální rozdíly v síle některých motivů u různých lidí.

³ Motivaci v životě se věnuje ještě také stavební kámen 8.1.1.

- Mám povědomí o různých teoriích motivace (např. Maslowova hierarchie lidských potřeb, Herzbergerova dvoufaktorová teorie a jiné).
- Víím, že motivy jsou propojeny s emocemi.
- Zním širší vymezení vnitřní motivace definované charakteristikami „věďet“ (poznávací motivace), „dosáhnout“ (výkonová motivace), „prožívat stimulaci“ (flow motivace).
- Víím, co je stav flow a jak se do něj dostat.

Sebeznalosti:

- Víím, jaké impulsy mě motivují k učení (např. smysluplnost, spolupráce, svobodná volba, zpětná vazba).
- Zním své hodnoty.⁴

Dovednosti:

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

1.3.3 Umím aktivně pracovat s vnější motivací k učení

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

- Víím, 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.

⁴ Více o hodnotách ve stavebním kameni 3.2.3.

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.⁵

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.

Postoje:

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

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?

Postoje:

- Chci co nejlépe rozumět světu kolem sebe.

⁵ 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>

- 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

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

- Vím, podle čeho posuzuji pravdivost informací.

Dovednosti:

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

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

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. Otevrou ti cesty, jak si lépe poradit s problémy, jak správně přemýšlet a jak využívat i další poznatky, které postupně získáváš. Ukážou ti, jak se různé jevy vzájemně ovlivňují a jak mohou být propojené, což ti umožní vidět věci v širších souvislostech, a lépe jim tak porozumět. Když se naučíš PP a zvládneš je využívat v každodenním životě v různých situacích,

snáze budeš chápat, jak fungují nové věci, jevy, procesy. Celkově budeš chytřejší a úspěšnější nejen ve škole, ale hlavně v životě.

Jde o těchto 7 principiálních poznatků:

● Ev – Dědičnost a evoluce

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

● ZZ – Zákony zachování

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

● Ves – Od vesmíru po elementární částice

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

● Trh – Tržní mechanismy

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

● Geo – Geopolitické uspořádání světa

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

● Soc – Sociální konstrukce reality

Naše vnímání reality není pevné a neměnné ani objektivní, ale závisí na společenských a kulturních podmínkách. Například vnímání krásy, genderové role, společenské postavení, emoce, co to vůbec znamená učit se, co je škola a další, jsou jen z části dané realitou či přírodou. Klidně by to mohlo být úplně jinak - a v jiných kulturách to taky jinak je. Všechny tyto věci každý z nás vnímá a chápe až zprostředkovaně přes vliv sociálních podmínek a kulturního prostředí, ve kterém žije.

● **Spol – Uspořádání společnosti**

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

Znalosti:

- Mám základní povědomí o tom, jak funguje věda a co je vědecký poznatek, co je pseudověda, co je víra.
- Dobře rozumím vybraným (reprezentativním) principiálním poznatkům.
- 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.

2.1.3 Pracuji s limity svého poznání

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:

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

Dovednosti:

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

2.2 Omezují 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.

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 uvažování⁶

Znalosti:

- Víím, že můj mozek podléhá kognitivním zkreslením a motivovanému myšlení, které ovlivňují mé vnímání a uvažování.
- Zním a umím vysvětlit nejčastější kognitivní zkreslení (konfirmační zkreslení, pštrosí efekt, podléhání autoritě, heuristika reprezentativnosti, haló efekt apod.).
- Zním postupy, jak rozpoznat kognitivní zkreslení a omezit jejich vliv.

⁶ [Jak funguje mozek.](#)

- Zním projevy motivovaného myšlení a jeho příčiny (vyhýbání se nepříjemným emocím, sebeúcta, snaha o sebemotivaci, snaha přesvědčit, snaha zapadnout)

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

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

2.2.2 Odolávám manipulacím

Znalosti:

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

Dovednosti:

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

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.

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 zbytečností

Znalosti:

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

Dovednosti:

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

2.3.2 Buduji si široký přehled, z čeho mohu vybírat

Znalosti:

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

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.

2.3.3 Zajímám se o budoucnost⁷

Znalosti:

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

Dovednosti:

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

⁷ UNESCO Laboratoř [Gramotnost pro budoucnost](#)

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

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.

Tato kompetence je důležitá proto, že:

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

Postoje:

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

3.1 Rozumím svému rozumu a svým emocím⁸

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.

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

Znalosti:

⁸ Lidská psychika: <https://wikisofia.cz/wiki/Psychika>

- Rozumím rozdílu mezi vědomím a nevědomím.
- 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.⁹
- Znám principy a možné chyby fungování paměti (deklarativní, procedurální, sémantická, epizodická paměť, paměťová zkreslení¹⁰ apod.)
- Znám kognitivní klamy a zkreslení¹¹ 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 výbava¹² 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.¹³
- Rozlišuji 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.

3.1.2 Vyznám se ve svých emocích

Znalosti:

- Rozumím základním pudům a instinktům.
- Chápu vztah emocí, prožívání, rozhodování a paměti.

⁹ Viz John Medina: Pravidla mozku.

¹⁰ Podle knihy Sedm smrtelných hříchů paměti: zapomínání, rozržitost, paměťový blok, záměna, sugestibilita (např. snadno jde člověka přesvědčit, že prožil něco, co neprožil), zkreslování a přetrvávání.

¹¹ Kognitivní, paměťová a rozhodovací zkreslení:

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

¹² 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.

¹³ 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>

- Rozumím mechanismům frustrace a umím s nimi pracovat (např. vím, že frustraci vyvolává nenaplněné očekávání).
- Zním techniky (např. emoční mapu, dechové techniky), pomocí kterých lze pracovat s emocemi a regulovat jejich intenzitu.¹⁴
- Zním příklady vzorců chování při prožívání emocí.
- Víím, co je sebeřízení a sebekontrola.

Sebeznanosti:

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

Dovednosti:

- Dokážu rozpoznat své emoce.
- Umím předcházet situacím (i spouštěčům), ve kterých by emoce mohly převzít kontrolu nad mým jednáním.
- Díky znalosti svých spouštěčů dokážu sledovat vznikající emoce v počátku a déle si uchovat racionální myšlení.
- Dokážu regulovat prožívání svých emocí a své emoční projevy tak, aby to odpovídalo situaci.^{15 16}
- Dokážu rozpoznat emoce u druhých.

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.

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.

¹⁴ Další příklady technik zde: <https://www.kariernicentrum.cz/nejlpsi-zpusoby-jak-zvladat-emoce/>

¹⁵ [Jak zvládnout emoce, které přicházejí od druhých](#), TED 2020.

¹⁶ [Jak předcházet emočním problémům](#) Scientific American

3.2.1 Pozoruji a poznávám sama sebe

Znalosti:

- Zním techniky pro pozorování a poznávání sebe sama (např. vnitřní pozorovatel, vnímání tělesných pocitů, pozorování myšlenek, emocí, mindfulness neboli vnímání přítomného okamžiku¹⁷).
- Zním překážky, které brání pozorování a poznávání sebe sama (spěch, stres, silné afekty, nesoustředěnost), a vím, že vedou k reflexivnímu rozhodování.¹⁸
- Zním techniky pro poznávání svých potřeb a očekávání.

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

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

3.2.2 Vytvářím si žádoucí návyky, odolávám pokušením

Znalosti:

- Víím, jak mozek reaguje na lákavé podněty a návykové látky, jak fungují některé neurotransmitery a hormony (dopamin, endorfin, serotonin apod.).¹⁹
- Chápu princip neuroplasticity.

¹⁷ <https://zijuspesne.cz/mindfulness-jak-zit-pritomnym-okamzikem-a-stastneji/>

¹⁸ Viz Daniel Kahneman: Myšlení rychlé a pomalé.

¹⁹ 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)

- Vím, co stojí za prokrastinací a jak jí mohu předcházet, případně jak se mohu vymanit z jejích spárů.²⁰
- Vím, jakými triky ovládají mozek sociální sítě a počítačové hry (viz též 2.2.2).
- Zním varovné signály závislostí (alkoholismus, závislost na drogách, na sociálních sítích, počítačových hrách, workoholismus).
- Zním základní informace o druzích drog, jejich účincích a vzniku závislosti, včetně širších společenských souvislostí.²¹
- Zním postupy, jak si vytvářet žádoucí návyky a potlačit ty nežádoucí (např. identifikovat spouštěč nežádoucího návyku, propojit nově vytvářený návyk s již existujícími návyky, upravit si prostředí, posilovat návyk pomocí vhodné odměny apod.)

Dovednosti:

- 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.²²
- Umím používat metody, které pomáhají vystoupit z bludného kruhu prokrastinace.²³
- Ovládám strategie, jak se vyhýbat drogám a jiným závislostem.²⁴

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.

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.

²⁰ [Tim Urban: Inside the mind of a master procrastinator](#) (TED Talk), [Konec prokrastinace](#) (web, kniha)

²¹ Převzato z: Roviny působení primární prevence, viz <https://www.ped.muni.cz/wsedu/mu.old/drogy/bm/prim.htm>
Dále k tématu: Informativní video o širších společenských souvislostech: [Why The War on Drugs Is a Huge Failure](#) (Kurzgesagt). Zajímavý pohled na problematiku přináší [Johann Hari \(TED Talk\)](#), zpracováno taky v [Kurzgesagt](#), ale je to v něčem zjednodušené (viz [vysvětlení](#), proč původní video bylo staženo + [podrobnější kritika](#)) - nicméně zajímavý materiál pro diskuzi při doplnění širšího kontextu o fyziologickém aspektu závislosti.

²² Atomic Habits, [James Clear](#), <https://www.knihydobrovsky.cz/kniha/atomove-navyky-231434103>

²³ Konkrétně například: [6 Steps to Stop Procrastinating NOW](#) (Thomas Frank, YouTube)

²⁴ Roviny působení primární prevence, viz <https://www.ped.muni.cz/wsedu/mu.old/drogy/bm/prim.htm>

3.3.1 Zním svoje kořeny

Znalosti:

- Umím pojmenovat, co tvoří kulturu společnosti, ve které žiji, a její odlišnosti od jiných kultur.
- Umím pojmenovat, co tvoří kulturu rodiny, z níž pocházím, a její odlišnosti od jiných rodin.
- Víím, co je v naší společnosti určeno kulturně a co je obecně lidské.
- Víím, co mělo vliv na formování a vývoj kultury, ve které žiji.
- Víím, co všechno kultura ovlivňuje a jak se kulturní rozdíly projevují ve vnímání a uvažování lidí.²⁵
- Víím, jaké jsou v naší kultuře sdílené představy o budoucnosti.

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

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

3.3.2 Vyznám se ve svých hodnotách

Znalosti:

- Víím, co jsou hodnoty.
- Víím, jak se hodnoty projevují.
- Víím, 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:

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

Dovednosti:

- Umím vysvětlit své hodnoty.

²⁵ [Mezikulturní psychologie, Eric B. Shiraev, David A. Levy](#)

- 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.

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.

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

Znalosti:

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

4.1.2 Pečuji o svou duševní pohodu

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

- Umím používat relaxační či meditační techniky, které mi pomáhají vrátit se do pohody.
- Zaměřuji pozornost na pozitivní dění v mém životě – umím si vybavit své minulé úspěchy, umím se ocenit a pochválit, dokážu se radovat z každodenních maličkostí.²⁶
- Dovedu si říct o pomoc, když nejsem v pohodě.
- Umím si zorganizovat čas a najít si optimální work-life balance.

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.

²⁶ [Jak je důležité myslet na pěkné věci](#)

4.2.1 Posiluji svou mentální i fyzickou odolnost

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.

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

- Víím, v kterých oblastech bych měl/a zvyšovat svou odolnost k distresu.
- Víím, kdy umím využít eustres a kdy ještě ne.
- Víím, 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.

4.2.2 Umím se zbavit stresu (obecně)

Znalosti:

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

- Zním techniku přerámování.
- Zním kauzální analýzu a vím, jak díky ní rozpoznat skutečné zdroje stresu a co je ovlivňuje.
- Zním organizace a linky, na které se mohu obrátit, když budu potřebovat pomoci v různých náročných situacích.
- Zním kognitivní zkreslení, která vedou ke stresu.²⁷
- Rozumím významu mezilidských vztahů při zvládání stresu.²⁸

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.

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.

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

Znalosti:

- Zním příběhy lidí, kteří úspěšně zvládli své náročné životní osudy.

²⁷ Viz např. [Chyby se staly \(ale ne mou vinou\)](#)

²⁸ Lucy Hone, [Ann Masten](#)

- Víím, jak funguje neuroplasticita mozku²⁹ a jak ji využívat při učení se z chyb.
- Rozumím rozdílu mezi „fixed mindset“ a „growth mindset“.³⁰

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

- Umím se vědomě věnovat zkoušení nových věcí nebo trénování toho, co potřebuji zlepšit.³¹
- 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.

4.3.2 Umím se zbavit stresu z nezdaru či nepřízně osudu

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

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

²⁹ 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!

³⁰ [Growth mindset x fixed mindset](#)

³¹ Duckworth, A.: 2017. Houževnatost - síla vytrvalosti a vášně. Jan Melvill publishing.

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.

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

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

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

4.4.2 Vymaním se ze situace stresu ze zátěže a tlaku

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

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

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.

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

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

- Umím improvizovat.
- Ve složité neznámé situaci umím vytvořit různé scénáře či varianty vývoje, odhadnout jejich pravděpodobnost a naplánovat si kroky, jak v nich reagovat.
- Umím rozlišit situace, které závisejí především na mně, situace, které 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.

4.5.2 Umím se zbavit stresu z nejistoty

Znalosti:

- Zním postupy přerámování a racionalizace.
- Zním relaxační techniky a techniky zvládání trémy (např. techniky vnitřního dialogu, vizualizační a imaginační techniky před situací, během ní a po ní, dýchací techniky).
- Zním kognitivní zkreslení a myšlenkové pasti, které vyvolávají strach a nejistotu.
- Víím, že v situacích nejistoty nesmí emoce převážít nad rozumem.
- Víím, na koho se mohu v situacích nejistoty obrátít.

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

- Umím přerámovat situaci (najít její přednosti a pozitiva, podívat se na ni s odstupem a s humorem, vymanit se z myšlenkových stereotypů).
- Umím v situaci nejistoty využívat obecné techniky na 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.

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.

Postoje:

- Chci se vyjadřovat tak, aby mi ostatní rozuměli.
- Chci naslouchat a rozumět ostatním.

- Respektuji zájmy a potřeby druhých a chci, aby to bylo poznat i z toho, jak s nimi jednám.
- Chci umět dávat i přijímat zpětnou vazbu.
- Komunikuji „pochtivě“, nemanipuluji, nepoužívám argumentační fauly.

5.1.1 Umím se vyjádřit

Znalosti:

- Zním zásady efektivního vyjadřování (ústní, písemnou i neverbální formou).
- Zním neproduktivní způsoby vyjadřování.
- Zním principy sdělování zpětné vazby.
- Vím, jak různé neverbální projevy působí na ostatní.
- Vím, jak si mohu ověřit, že mi ostatní rozuměli.
- Zním kognitivní klamy, které mohou negativně ovlivnit mé vyjadřování (iluze transparentnosti³², projekční zkreslení³³).

Sebeznalosti:

- Vím, jak se v různých situacích projevují 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.

5.1.2 Umím naslouchat

Znalosti:

- Zním postupy aktivního naslouchání (např. parafrázování/přeformulování sdělení vlastními slovy, kladení otázek).

³² Iluze transparentnosti: Tendence lidí přeceňovat znalosti ostatních o nich samých a také přeceňování vlastních znalostí o druhých.

³³ Projekční zkreslení: Tendence nevědomě předpokládat, že jiní sdílejí mé aktuální emocionální stavy, myšlenky a hodnoty.

- Víím, co to je haló efekt³⁴, a znám i další překážky vzájemného dorozumění (kulturní rozdíly, stereotypizace apod.).
- Víím, co vyjadřují nejběžnější neverbální projevy.
- Víím, jak přijmout zpětnou vazbu.

Dovednosti:

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

5.1.3 Vyjadřuji své potřeby a vnímám potřeby ostatních

Znalosti:

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

Dovednosti:

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

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

Znalosti:

- Zním pravidla debaty a konstruktivního dialogu.
- Zním techniky a principy facilitace – jak a čím usnadňovat a řídit komunikaci druhých.

³⁴ 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.

- Víím, jak má s ohledem na cíl probíhat porada³⁵, a znám techniky řízení porad.
- Zním techniky skupinové tvorby nápadů (brainstorming, šest myslících klobouků³⁶ apod.).
- Zním základní pravidla online komunikace ve skupině.

Dovednosti:

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

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.

5.2.1 Umím pracovat v týmu a víím, jak vést tým

Znalosti:

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

Sebeznanosti:

- Víím, jak se chovám v týmovém prostředí.
- Víím, 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.

³⁵ <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/22976/PROSTREDI-BEZPECNE-CI-SVOBODNE.html/>

³⁶ [E. Bono](#): Metoda šest myslících klobouků

5.2.2 Umím řešit konflikty

Znalosti:

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

Dovednosti:

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

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.

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

Znalosti:

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

Dovednosti:

- Dokážu se zastat druhého i v jeho nepřítomnosti.
- Dokážu se svěřit se svým trápením či starostmi a současně být oporou pro své přátele, když mě potřebují.

- Sdílím s přáteli své radosti a umím se radovat s druhými ze svých i jejich úspěchů.
- Umím udržet svěřená tajemství.
- Umím nezištně nabídnout pomoc, když to kamarád/ka potřebuje.³

5.3.2 Vytvářím dobré vztahy v rodině

Znalosti:

- Orientuji se ve vztazích mezi různými rodinnými příslušníky obecně i ve své rodině.
- Víím, že výchova je dlouhodobý proces a že vychovám především vlastním příkladem.
- Zním 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 potřebuji moji pomoc.
- Při komunikaci s dětmi umím zvládnout své emoce, projevuji trpělivost a využívám všechno, co víím z tohoto vzdělávacího cíle.

5.3.3 Mám dobré intimní vztahy

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

- Celý život poznávám své sexuální touhy a potřeby.
- Víím, co je pro mě v partnerském a intimním životě důležité.
- Víím, 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).

6. Konám dobro a stavím se zlu

Tento vzdělávací cíl 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.

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.

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

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.
- Zním další formy státní i nestátní pomoci, např. Linku bezpečí nebo Bílý kruh bezpečí.

Dovednosti:

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

6.1.2 Jednám férově a čestně

Znalosti:

- Zním principy fair play.
- Vím, že sliby a dohody se mají dodržovat.
- Zním dohodnutá pravidla a vím, že v různých prostředích se pravidla od sebe mohou lišit.

- Umím vysvětlit, proč je nepoctivé chování špatné.

Dovednosti:

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

6.1.3 Zastanu se druhého a upozorním na nespravedlnost

Znalosti:

- Zním různé druhy ubližování a šikany (fyzická x verbální x kyberšikana, pasivní x aktivní, přímá x nepřímá).
- Zním varovné signály toho, že je někomu ubližováno.
- Vím, kam se obrátit, když nedokážu na nespravedlnost upozornit sám/sama.³⁷
- Vím, které skupiny lidí jsou více ohroženy zlým chováním (etnický či kulturně odlišní lidé, lidé s postižením, lidé jiné sexuální orientace...).
- Vím, co jsou předsudky a stereotypy (viz stavební kámen 3.3.1).
- Vím, co je pyramida násilí.³⁸

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.

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.

Postoje:

- Nejsem lhostejný/á ani k problémům, které se mě přímo netýkají.
- Chci, aby svět byl dobré místo k životu, a chci tomu napomoci.

³⁷ Např. schránka důvěry, Nenech to být, policie, školní psycholog, organizace proti násilí.

³⁸ [Pyramida násilí](#).

- 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

Znalosti:

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

Dovednosti:

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

6.2.2 Chráním přírodní a kulturní dědictví a pečuji o ně

Znalosti:

- Víím, jak se chovat v přírodě, v chráněných územích, v národních parcích.
- Víím, jak lidská činnost může příznivě i nepříznivě ovlivnit životní prostředí.
- Vyznám se v současných ekologických problémech a přístupech, jako je globální změna klimatu a trvale udržitelný rozvoj.
- Zním cíle udržitelného rozvoje podle OSN.
- Zním organizace bojující za ochranu životního prostředí či za práva zvířat.
- Zním tradice, zvyky a lidovou slovesnost naší společnosti.
- Zním významná architektonická, literární, hudební, výtvarná, filmová a digitální díla naší i světové kultury.
- Víím, 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.

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.

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

Znalosti:

- Rozumím hlavním zákonitostem fungování světa a lidské společnosti.
- Zním nejvýznamnější rizika budoucnosti včetně těch, která ohrožují samu existenci lidstva.³⁹
- Zním principy efektivního altruismu.
- Zním z historie velké (na úrovni světových dějin) i malé (např. firemní) příklady povedených i nepovedených změn.
- Zním příklady zásahů s dlouhodobými dopady – jak dobrými,⁴⁰ tak i takovými, které byly nakonec kontroverzní nebo převážně negativní.⁴¹

Dovednosti:

- 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.).

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 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.

Postoje:

- Chápu důležitost vlastní iniciativy a mám odvahu pustit se do změn.

³⁹ [Toby Ord: Nad propastí](#)

⁴⁰ Např. vymýcení pravých neštovic, vytváření rezervací.

⁴¹ 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.

- 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.

7.2.1 Umím nastartovat, organizovat a řídit změnu

Znalosti:

- Zním principy, metody a nástroje projektového řízení (např. tradiční vodopádové, agilní).⁴²
- Zním postupy, pomocí kterých lze vyhodnotit podmínky pro projekt, analyzovat zainteresované strany a odhadnout zdroje potřebné pro realizaci změny či projektu.
- Zním základní typy změn v organizacích (např. rozvojová změna, přechodná změna, transformační změna) a postupy, jak je implementovat.
- Zním typy změn, postupy jejich řízení/implementace a typické reakce na změnu.
- Zním příběhy osobností, které uskutečnily úspěšnou změnu.

Dovednosti:

- Dokážu z nápadu vytvořit projekt, naplánovat jej a případně řídit, včetně vedení lidí.
- Umím si cíle stanovovat tak, aby byly SMART, popř. SMARTER.⁴³
- 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.

7.2.2 Inspiruji a získávám lidi pro změnu

Znalosti:

- Zním 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.
- Zním principy fungování médií, jak lze získat nebo odvrátit jejich zájem, jak lze ovlivňovat vyznění a důvěryhodnost mediálních sdělení.
- Zním základní techniky a postupy PR.
- Vím, jak definovat a popsat cílové publikum.

⁴² Metodiky projektového managementu, jejich obsah a smysl:

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

⁴³ Chytré cíle: <http://www.management.cz/cile-jeste-chytrejsi-smarter/>

- Znáám příběhy osobností, které svými myšlenkami nebo svým jednáním inspirovaly mnoho lidí, v dobrém i ve zlém.
- Znáám pravidla pro založení a zapsání občanského spolku.

Dovednosti:

- Umím srozumitelně představit svou vizi změny včetně 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..

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.

Tento vzdělávací cíl je důležitý proto, že:

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

Postoje:

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

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.

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 motivací⁴⁴

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

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

8.1.2 Dosahuji svých cílů

Znalosti:

⁴⁴ 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>

- Víím, co je cííl.
- Víím, jak se liší krátkodobé a dlouhodobé cííle.
- Znáám způsoby, jak si napláanovat cestu k dosažení cííle.
- Znáám parametry dobře nastavených cíílůů.
- Víím, jak se vytvářejí a mění návyky.

Sebeznalosti:

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

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.

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

Znalosti:

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

8.2.2 Jsem finančně gramotný/á

Znalosti:

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

Dovednosti:

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

8.2.3 Pečuji o domácnost

Znalosti:

- Víím, 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:

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

8.2.4 Starám se o zdraví

Znalosti:

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

Dovednosti:

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

8.2.5 Zacházím s nebezpečím a rizikem

Znalosti:

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

**Dovednosti:**

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

8.2.6 Jsem právně gramotný

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.

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.

Postoje:

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

8.3.1 Nakládám se svým časem

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

- Víím, jaké způsoby time-managementu mi vyhovují.
- Znáím 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.

8.3.2 Řídím svou cestu vzděláváním

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:

- Znáám svoje předpoklady a silné stránky.
- Víím, 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 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.

8.3.3 Řídím svou cestu pracovním trhem nebo podnikáním

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

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

- Víím, co je pro mne v práci důležité – zda je to dobrý výdělek, pracovní kolektiv, firemní kultura, smysluplná či zajímavá práce, svoboda, nízká náročnost nebo ještě něco jiného.

Dovednosti:

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

8.3.4 Smysluplně naplňuji volný čas

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

- Víím, co mě baví.
- Víím, kdy potřebuji čas sám/sama pro sebe a kdy chci trávit čas s jinými lidmi.
- Víím, 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.

8.4 Víím, 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 Zním hranice svobody a umím se v nich pohybovat

Znalosti:

- Vím, jak vypadá zdravé nastavení hranic v běžných sociálních rolích, do nichž se člověk v průběhu života dostává.
- Zním příklady typicky nezdravého nastavení hranic (útlak, ovládání).
- Zním způsoby, jakými lze hranice posouvat.
- 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 pohybují.
- 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.

8.4.2 Nakládám s autoritou

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, již jsem členem.
- Umím používat svou autoritu.

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

Základním kritériem pro hodnocení výsledků vzdělávání žáků je dosahování výstupů školního vzdělávacího programu. Kritériem pro prospění z daného vyučovacího předmětu je takové dosažení vzdělávacích cílů, které žákovi zásadně nebrání v postupu vzdělávání v navazujících ročnících.

Sebehodnocení

Pro hodnocení se vždy jako základ využívá sebereflexe a sebehodnocení žáka. Žák reflektuje skrze rozmanité techniky, jak se mu dařilo při plánování a dosahování cílů vzdělání jak v jednotlivých aktivitách, tak i v uplynulém časovém období (ať již v projektovém období nebo v pololetí školního roku). Zároveň je součástí procesu vždy zamyšlení žáka nad tím, kam své vzdělávání dále posouvat.

Průvodce provází žáka procesem sebehodnocení a poskytuje mu rozvojovou zpětnou vazbu. Žák by s průvodcem měli dojít ke shodě na výsledném hodnocení, a nedojde-li k ní, pak k porozumění tomu, v čem se jejich hodnocení liší.

To platí i pro hodnocení na vysvědčení, které je formulováno jako žákovo sebehodnocení s doplňujícím komentářem průvodce, kde se buďto vyjádří, že s hodnocením žáka souhlasí, nebo doplní svůj pohled, pokud se tento liší nebo je potřeba něco dodat.

Průběžné hodnocení

Postupy průběžného hodnocení v průběhu pololetí jsou ponechány plně v diskreci jednotlivých průvodců, v rámci limitů daných pravidly hodnocení výsledků vzdělávání žáků obsaženými ve školním řádu.

Hodnocení na vysvědčení

Hodnocení na vysvědčení je vždy slovní. Dále se řídí pravidly hodnocení výsledků vzdělávání žáků obsaženými ve školním řádu.

Podrobnější pravidla hodnocení

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