

Školní vzdělávací program

ScioŠkoly Praha Holešovice

Změna je trvalý stav

Identifikační údaje

Název ŠVP

Školní vzdělávací program ScioŠkoly Praha Holešovice (ScioŠkola Praha Holešovice - základní škola, s.r.o.)

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 Holešovice - základní škola, s.r.o.

IČ: 21288097

Přívozní 1064/2a, 170 00 Praha 7

(dále jen "Škola" nebo "ScioŠkola")

ředitel školy:

Ing. Barbora Janíková, MBA

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 2. 9. 2024.

Projednáno pedagogickou radou dne 8. 10. 2024.

Projednáno školskou radou dne 22. 10. 2024.

V Praze dne

.....
ředitel školy

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

Počty vyučovacích hodin v ročnících a předmětech	21
1. stupeň	21
2. stupeň	21
Poznámky k učebnímu plánu	22
Obecné poznámky	22
Cizí Jazyk	22
Další cizí jazyk	22
Člověk a svět práce	22
Člověk a zdraví	23
Doplňující vzdělávací obory	23
Mimoškolní akce	23
Učební osnovy	24
Obecné poznámky ke vzdělávacímu obsahu	24
Vyučovací předměty	24
Stupně Scio kurikula a požadavky RVP ZV	24
Postup vzdělávání ve ScioŠkole	25
Struktura jednotlivých vzdělávacích cílů ScioŠkol	25
Učím se poznávat	28
Charakteristika vzdělávacího pilíře	28
Obsahové vymezení	28
Časové vymezení	28
Organizační vymezení	28
Výchovné a vzdělávací strategie	28
1. Řídím a poháním své učení	29
1.1 Nástroje a zdroje učení	30
1.1.1 Umím získat poznatky z různých druhů vyjádření	30
1.1.2 Umím získat poznatky ze zkušenosti, z pozorování i z experimentu	31
1.1.3 Vyznám se ve zdrojích i nástrojích učení a umím s nimi pracovat	32
1.2 Řízení a organizace učení	33
1.2.1 Umím si stanovit cíl učení	34
1.2.2 Umím si učení plánovat	34
1.2.3 Umím se učit systematicky a efektivně	35
1.2.4 Dokážu průběžně vyhodnocovat výsledky svého učení	35
1.2.5 Dokážu reflektovat průběh svého učení	36
1.3 Pohánění učení	37
1.3.1 Umím se soustředěně učit	38
1.3.2 Umím aktivně pracovat s vnitřní motivací k učení	39
1.3.3 Umím aktivně pracovat s vnější motivací k učení	40
2. Vybírám si, co si pouštím do mysli	42
2.1 Posoudím pravdivost informací a udělám si podložený názor	43
2.1.1 Posoudím pravdivost informací	44
2.1.2 Principiální poznatky mi pomáhají porozumět tomu, jak svět funguje i pochopit další principy	45

2.1.3 Pracuji s limity svého poznání	47
2.2 Omezují zkrslování svého chápání reality	48
2.2.1 Bráním se zkrslenému vnímání a uvažování	49
2.2.2 Odolávám manipulacím	50
2.3 Aktivně si vybírám, co si pouštím do mysli	51
2.3.1 Vybírám si, co je pro mě důležité, a vyhýbám se zbytečností	52
2.3.2 Buduji si široký přehled, z čeho mohu vybírat	53
2.3.3 Zajímám se o budoucnost	54
Učím se být a odolat	56
Charakteristika vzdělávacího pilíře	56
Obsahové vymezení	56
Časové vymezení	56
Organizační vymezení	56
Výchovné a vzdělávací strategie	56
3.1 Rozumím svému rozumu a svým emocím	58
3.1.1 Rozumím svému rozumu	58
3.1.2 Vyznám se ve svých emocích	60
3.2 Aktivně pracuji se svou myslí	62
3.2.1 Pozoruji a poznávám sama sebe	63
3.2.2 Vytvářím si žádoucí návyky, odolávám pokušením	64
3.3 Vím, odkud přicházím a kam směřuji	66
3.3.1 Zním svoje kořeny	67
3.3.2 Vyznám se ve svých hodnotách	68
4. Odolávám neúspěchu, tlaku i nejistotě	70
4.1 Pečuji o svou duševní a fyzickou pohodu (wellbeing)	71
4.1.1 Pečuji o svou tělesnou pohodu	71
4.1.2 Pečuji o svou duševní pohodu	72
4.2 Zvládám stres	73
4.2.1 Posiluji svou mentální i fyzickou odolnost	74
4.2.2 Umím se zbavit stresu (obecně)	76
4.3 Vyrovnám se s nezdarem, neúspěchem i nepřízní osudu	77
4.3.1 Posiluji svou odolnost vůči neúspěchu	78
4.3.2 Umím se zbavit stresu z nezdaru či nepřízně osudu	79
4.4 Vyrovnám se s extrémní zátěží a tlakem	80
4.4.1 Vyrovnám se zátěžovou situací, kterou nemohu změnit	81
4.4.2 Vymaním se ze situace stresu ze zátěže a tlaku	82
4.5 Vyrovnám se s nejistotou	83
4.5.1 Jsem odolný/odolná vůči nejistotě	84
4.5.2 Umím se zbavit stresu z nejistoty	85
Učím se žít společně	87
Charakteristika vzdělávacího pilíře	87
Obsahové vymezení	87
Časové vymezení	87
Organizační vymezení	87

Výchovné a vzdělávací strategie	87
5. Vytvářím a udržuji dobré vztahy	88
5.1 Umím komunikovat	89
5.1.1 Umím se vyjádřit	89
5.1.2 Umím naslouchat	91
5.1.3 Vyjadřuji své potřeby a vnímám potřeby ostatních	92
5.1.4 Víím, jak komunikovat ve speciálních situacích (porady, diskuse, online)	93
5.2 Spolupracuji	94
5.2.1 Umím pracovat v týmu a víím, jak vést tým	94
5.2.2 Umím řešit konflikty	95
5.3 Vytvářím trvalé vztahy	96
5.3.1 Vytvářím trvalé přátelské vztahy	97
5.3.2 Vytvářím dobré vztahy v rodině	97
5.3.3 Mám dobré intimní vztahy	98
6. Konám dobro a stavím se zlu	100
6.1 Jsem oporou pro lidi ve svém okolí	101
6.1.1 Pomáhám lidem ve svém okolí	102
6.1.2 Jednám férově a čestně	103
6.1.3 Zastanu se druhého a upozorním na nespravedlnost	104
6.2 Usiluji o dobrý svět	105
6.2.1 Konám společenské dobro a stavím se zlu	105
6.2.2 Chráním přírodní a kulturní dědictví a pečuji o ně	106
Učím se jednat	109
Charakteristika vzdělávacího pilíře	109
Obsahové vymezení	109
Časové vymezení	109
Organizační vymezení	109
Výchovné a vzdělávací strategie	110
7. Jsem tvůrcem budoucnosti světa	111
7.1 Promýšlím, jak tvořit lepší budoucnost	112
7.1.1 Promyšleně si vybírám, v čem se chci angažovat	112
7.2 Umím realizovat změnu	114
7.2.1 Umím nastartovat, organizovat a řídit změnu	115
7.2.2 Inspiruji a získávám lidi pro změnu	116
8. Mám život ve svých rukou	118
8.1 Plním si své sny	119
8.1.1 Pracuji se svou motivací	119
8.1.2 Dosahuji svých cílů	120
8.2 Umím se o sebe postarat v každodenním životě	121
8.2.1 Počítám a odhaduji	122
8.2.2 Jsem finančně gramotný/á	123
8.2.3 Pečuji o domácnost	123
8.2.4 Starám se o zdraví	124
8.2.5 Zacházím s nebezpečím a rizikem	125

8.2.6 Jsem právně gramotný	125
8.3 Řídím náplň svého života	126
8.3.1 Nakládám se svým časem	127
8.3.2 Řídím svou cestu vzděláváním	128
8.3.3 Řídím svou cestu pracovním trhem nebo podnikáním	129
8.3.4 Smysluplně naplňuji volný čas	130
8.4 Víím, co dělat, když nemám život ve svých rukou	131
8.4.1 Zním hranice svobody a umím se v nich pohybovat	131
8.4.2 Nakládám s autoritou	132
Hodnocení výsledků vzdělávání žáků	134
Základní zásada hodnocení	134
Postupy hodnocení	134
Podrobnější pravidla hodnocení	134

Charakteristika školy

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

Úplnost a velikost školy

Poskytujeme základní vzdělávání v obou stupních. Jsme koncipováni jako malá škola do 150 žáků. V prvním roce fungování je kapacita školy stanovena na 70 žáků, následně bude kapacita navyšována do plně plánované kapacity.

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

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 se neustále zlepšovat a růst.

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

Odvaha

Podporujeme odvážná rozhodnutí dětí. Vystoupit před ostatní, obhájit vlastní nápad nebo názor, zastat se spolužáka nebo spolužačky, 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 Delorse¹:

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

Tyto čtyři pilíře jsme rozpracovali do osmi vzdělávacích cílů ScioŠkol.

Pilíř vzdělávání	Vzdělávací cíl ScioŠkol
Učit se poznávat	1. – Řídím a poháním své učení
	2. – Vybírám si, co si pouštím do mysli

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

Učit se být	3. – Rozumím sám/sama sobě
	4. – Odolávám neúspěchu, tlaku i nejistotě
Učit se žít společně	5. – Vytvářím a udržuji dobré vztahy
	6. – Konám dobro a stavím se zlu
Učit se jednat	7. – Jsem tvůrcem budoucnosti světa
	8. – Mám život ve svých rukou

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

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

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

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

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

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

Naše vzdělávací cíle a klíčové kompetence dle RVP ZV

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

Začlenění průřezových témat

Ve ScioŠkole pracujeme s jednovrstevným kurikulem, kdy po pedagogických pracovnících nepožadujeme, aby při výuce očekávaných výstupů souběžně "pamatovali" ještě na klíčové kompetence a průřezová témata. Proto i průřezová témata vymezená RVP ZV máme začleněna do struktury osmi vzdělávacích cílů ScioŠkol, dílčích kompetencí a stavebních kamenů a jejich obsah je tak promítnut do konkrétních znalostí, dovedností a postojů, jimiž má být absolvent ScioŠkoly vybaven. Na úrovni ŠVP jsou tedy definovány stejně jako vzdělávací obsahy vycházející z jednotlivých vzdělávacích oblastí a oborů RVP ZV.

Výčet průřezových témat a jejich tematických okruhů a přehled toho, ve kterých stavebních kamenech jsou začleněny, podává druhý list přílohy tohoto vzdělávacího programu. Otázku, ve kterém vyučovacím předmětu jsou jednotlivá průřezová témata realizována, pak lze odpovědět na základě učebních osnov kde je uvedeno, kterými předměty jsou realizovány jednotlivé stavební kameny, resp. jejich jednotlivé úrovně. Forma realizace průřezových témat a jejich tematických okruhů rovněž odpovídá vzdělávacím formám jednotlivých předmětů, v nichž je to či ono téma realizováno - tyto formy jsou rovněž popsány v charakteristice jednotlivých předmětů v učebních osnovách.

Výchovné a vzdělávací strategie – pedagogické zásady ScioŠkol

Ucelený soupis výchovných a vzdělávacích strategií používaných napříč výchovně-vzdělávacím procesem ve všech ScioŠkolách představují **pedagogické zásady ScioŠkol**. Ty vycházejí z kombinace nejnovějších poznatků vědy, ověřené zahraniční praxe a našich vlastních zkušeností. Tato kombinace v mnoha bodech vyvrací pevně zakořeněné představy o tom, jak by měla škola správně fungovat.

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

Děti se chtějí a umějí učit

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

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

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

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

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

Každé dítě je jedinečné

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

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

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

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

Otevřenost světu mimo školu

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

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

Rozmanité a motivující prostředí

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

Tím chceme říct, že prostředí, které obklopuje dítě ve škole, a samozřejmě i každého z nás kdekoliv jinde, má vždy dvě strany. První jde zpravidla snadno popsat, doložit a třeba i vykázat do třídní knihy, druhou je těžké zachytit a přesně formulovat. První lze „koupit“, zatímco druhá patří k věcem, které se za peníze 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 evolucí pořád nastavené tak, že jsou děti schopné naučit se víceméně všechno. Jejich učící instinkty ale nestíhají reagovat na složitost dnešního světa a na vybírání si z tolika dostupných možností, podnětů, informací a lákadel. Mnohotvárné a motivující prostředí nemůže být bezbřehé a nepřehledné. Má být tak obsáhlé, aby děti vždycky našly to, co pro své učení právě potřebují, ale nemusí být neomezené. Když se například děti učí sociálnímu chování, potřebují k tomu

poznat dostatečně pestrú skupinu lidí, ale dlouhodobé vztahy pak navazují jen s několika z nich. Kdyby se při každém příchodu do třídy setkávaly s novými dětmi, jistě by to byl problém.

Bezpečné a přívětivé prostředí

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

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

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

Hlavním aktérem učení má být dítě

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

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

porozumět jejím zákonitostem. Učí se pak zejména tím, že aktivně zkoumá (zvládá) prostředí, které ho obklopuje.

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

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

Zpětná vazba, ne známky

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

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

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

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

Zóna nejbližšího rozvoje

Zóna nejbližšího rozvoje je virtuální prostor, úkol, výzva, kde se dítě učí něco, co ještě neumí, ale je v jeho aktuálních možnostech to zvládnout. Na začátku chybuje, postupuje pomalu,

váhá, zkouší, vyhledává pomoc. Nakonec ale úkol zvládne. Zóna nejbližšího rozvoje vysvětluje, že se učíme, rosteme a zlepšujeme hlavně tehdy, kdy překračujeme vlastní dosavadní limity. Nebývá to úplně příjemná záležitost, ale o to příjemnější pocit se se zvládnutím každé další výzvy dostaví. Učení bez opouštění komfortní zóny zkrátka není možné.

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

Činnosti za zónou nejbližšího rozvoje bývají už riziková příliš. Dnes vám každý ortoped potvrdí, že různé pomůcky, které měly dětem pomoci co nejdříve "na nohy", jsou nebezpečné a škodlivé. Mohou způsobit propadnutí klenby dětské nohy, poškodit kyčle, zkřivit páteř. Dítě samo nejlépe ví, kdy má začít chodit a my už víme, že snaha pomoci mu chodit co nejdříve 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 Hampshire zajímavý experiment. V nejhudších čtvrtích s převahou dětí z rodin, kde žádný z rodičů nemluvil anglicky, pokládal znalost angličtiny za mnohem důležitější než znalost matematiky. Navíc měl dojem, že výuka matematiky v prvních třídách školy dětem víc škodí, než prospívá. Experiment spočíval v tom, že děti až do 6. třídy prostě matematiku, jak ji známe, neměly. Neučily se sčítat, odčítat, násobit ani dělit, natož zlomky. Matematiku užívaly jen tam, kde to bylo nezbytné a ve chvílích, kdy se s ní v běžném životě tak jako tak setkávaly – čísla stránek v učebnici, hodiny, základní měření, finance.

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

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

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

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

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

Zabezpečení výuky žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných

Žáci se speciálními vzdělávacími potřebami

Jak plyne již z našich zásad, zejména ze zásady *Každé dítě je jedinečné* a zásady *Zóna nejbližšího rozvoje*, vzdělávání ve ScioŠkole je do velké míry přizpůsobeno tempu a schopnostem každého dítěte, a to bez ohledu na to, zda se dítě nachází ve škatulce "dítě se SVP" nebo nikoli. Málokdy proto identifikujeme děti s potřebou podpůrných opatření prvního stupně - to, co by na jiných školách bylo takovým podpůrným opatřením, je u nás často standardem, který je dítěti dopřán automaticky a bez potřeby formálních kroků. Krom toho je u nás rovněž běžné, že průvodci o jednotlivých dětech a jejich vzdělávacích potřebách hovoří a dále s nimi koordinovaně pracují. Je-li přesto výjimečně potřeba sepsat plán pedagogické podpory pro konkrétní dítě, sepisujeme jej ve spolupráci všech průvodců, kteří s dítětem pracují, a, je-li to účelné, i s dítětem a jeho rodiči. Takový plán má takovou podobu a strukturu, jaká je v daném případě potřeba.

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

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

Žáci nadaní a mimořádně nadaní

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

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

Učební plán

Tabulace učebního plánu

Rozpis vzdělávacích oblastí / oborů RVP do vzdělávacích pilířů

1. stupeň

Název oblasti / oboru	Dotace	Učím se poznávat	Učím se být a odolat	Učím se žít společně	Učím se jednat
Český jazyk a literatura	33	17,00	3,00	10,00	3,00
Cizí jazyk	9	1,00	0,00	8,00	0,00
Matematika a její aplikace	20	14,00	0,00	0,00	6,00
Informatika	2	1,00	0,30	0,20	0,50
Člověk a jeho svět	11	2,00	2,50	4,00	2,50
Umění a kultura	12	2,00	3,00	6,00	1,00
Člověk a zdraví	10	2,00	4,00	2,00	2,00
Člověk a svět práce	5	0,80	0,20	1,00	3,00
Disponibilní časová dotace	16	0,20	14,00	0,80	1,00
Celkem	118	40,00	27,00	32,00	19,00

2. stupeň

Název oblasti / oboru	Dotace	Učím se poznávat	Učím se být a odolat	Učím se žít společně	Učím se jednat
Český jazyk a literatura	15	6,00	1,50	6,00	1,50
Cizí jazyk	12	2,50	0,50	9,00	0,00
Další cizí jazyk	6	0,70	0,30	5,00	0,00
Matematika a její aplikace	15	5,00	1,00	0,00	9,00
Informatika	4	2,00	1,00	0,00	1,00
Člověk a společnost	10	3,00	2,00	2,50	2,50
Člověk a příroda	20	11,00	1,00	6,00	2,00
Umění a kultura	9	3,00	2,00	3,00	1,00
Člověk a zdraví	10	1,00	4,00	2,50	2,50
Člověk a svět práce	3	0,80	0,40	0,00	1,80
Disponibilní časová dotace	18	0	10,3	0	7,7
Celkem	122	35,00	24,00	34,00	29,00

Počty vyučovacích hodin v ročnících a předmětech

1. stupeň

Ročník	Celkem	1. – Řídím a poháním své učení	2. – Vybírám si, co si pouštím do mysli	3. – Rozumím sám/sama sobě	4. – Odolávám neúspěchu, tlaku i nejistotě	5. – Vytvářím a udržuji dobré vztahy	6. – Konám dobro a stavím se zlu	7. – Jsem tvůrcem budoucnosti světa	8. – Mám život ve svých rukou
1.	22	6	2	2	3	5	1	1	2
2.	22	6	2	2	3	5	1	1	2
3.	22	6	2	2	3	5	1	1	2
4.	26	5	3	3	3	5	2	2	3
5.	26	5	3	3	3	5	2	2	3
celkem	118	28	12	12	15	25	7	7	12

2. stupeň

Ročník	Celkem	1. – Řídím a poháním své učení	2. – Vybírám si, co si pouštím do mysli	3. – Rozumím sám/sama sobě	4. – Odolávám neúspěchu, tlaku i nejistotě	5. – Vytvářím a udržuji dobré vztahy	6. – Konám dobro a stavím se zlu	7. – Jsem tvůrcem budoucnosti světa	8. – Mám život ve svých rukou
6.	26	5	3	3	3	5	2	2	3
7.	32	5	4	3	3	5	4	4	4
8.	32	5	4	3	3	5	4	4	4
9.	32	5	4	3	3	5	4	4	4
celkem	122	20	15	12	12	20	14	14	15

Poznámky k učebnímu plánu

Obecné poznámky

- Z prvních dvou tabulek na předchozí straně je viditelné, kterými vzdělávacími obory / oblastmi RVP jsou tvořeny jednotlivé vzdělávací pilíře ScioŠkoly, a pro které pilíře jsme využili disponibilní časovou dotaci. Z druhých dvou tabulek je vidět, jaká časová dotace je určena jednotlivým předmětům a jaká je celková časová dotace v jednotlivých ročnících a stupních.
- Vyučování všech předmětů probíhá nikoli pouze ve třídách, ale i ve spojených třídách, rozdělených třídách nebo výukových skupinách složených ze žáků různých tříd, včetně skupin složených jak ze žáků prvního, tak ze žáků druhého stupně.
- Podrobnější rozpis 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.

Další cizí jazyk

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

Člověk a svět práce

- Na 2. stupni v rámci předmětu Mám život ve svých rukou realizujeme povinný tematický okruh *Svět práce* a dále v plném rozsahu tematický okruh *Provoz a údržba domácnosti*. Z ostatních vzdělávacích okruhů zařazujeme vybrané výstupy.

Člověk a zdraví

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

Doplňující vzdělávací obory

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

Mimoškolní akce

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

Termín	Délka	Ročníky	Druh akce
Začátek školního roku	3 až 6 dní	Všechny	Adaptační pobyt
Leden / únor	5 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.

Učební osnovy

Obecné poznámky ke vzdělávacímu obsahu

Vyučovací předměty

Vyučovací předměty ve ScioŠkole kopírují strukturu osmi vzdělávacích cílů seskupených do čtyř pilířů vzdělávání. Jednotlivé vyučovací předměty jsou pojmenovány podle vzdělávacích cílů.

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

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	2	4. – 5. ročník + 6. ročník

2. stupeň	3	7. – 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 všechny čtyři pilíře (předměty), rozpracované do osmi vzdělávacích cílů ScioŠkol a dále přes jednotlivé dílčí kompetence až na jednotlivé stavební kameny a jejich úrovně. Popis každého vzdělávacího cíle, dílčí kompetence i stavebního kamene začíná obecným úvodem a vysvětlením, proč je tato kompetence důležitá. Uvedené je formulované ve druhé osobě – usilujeme totiž o to, aby cíle vzdělávání ve ScioŠkole byly srozumitelné i žákům ScioŠkoly – a proto se skrze použití druhé osoby obracíme na ně.

Jednotlivé složky kompetence jsou pak rozpracovány tak, že účel je uveden vždy u vzdělávacího cíle (obecné kompetence), postoje u dílčích kompetencí, a znalosti, dovednosti

a případné sebeznalosti u stavebních kamenů. Znalosti, dovednosti a případné sebeznalosti se dále dělí na úrovně.

Pro lepší pochopení jsou někdy doplněny poznámky pod čarou obsahující odkazy na zdroje či drobná vysvětlení.

Přehled celkové struktury podává následující tabulka.

Vzdělávací předmět (vzdělávací cíl a obecná kompetence) 1 <i>účel</i>	Dílčí kompetence 1 <i>postoje</i>	Stavební kámen 1 <i>znalosti</i> <i>dovednosti</i> <i>případné sebeznanosti</i>	Úroveň 0
			Úroveň 1
			Úroveň 2
			Úroveň 3
			Úroveň 4
			Úroveň 5
	Stavební kámen 2 <i>znalosti,</i> <i>dovednosti,</i> <i>případné sebeznanosti</i>	Úroveň 0	
		Úroveň 1	
		Úroveň 2	
		Úroveň 3	
		Úroveň 4	
		Úroveň 5	
	Dílčí kompetence 2 <i>postoje</i>	Stavební kámen 3 <i>znalosti,</i> <i>dovednosti,</i> <i>případné sebeznanosti</i>	Úroveň 0
			Úroveň 1
			Úroveň 2
			Úroveň 3
			Úroveň 4
			Úroveň 5

Učím se poznávat

Charakteristika vzdělávacího pilíře

Obsahové vymezení

V tomto předmětu se žáci učí především naučit se učit, a to tak, aby mohli těžit ze vzdělávacích příležitostí v průběhu celého života. Učí se ovládat nástroje poznávání a učení. Zažívají pocit uspokojení z toho, že poznávají, objevují, chápou a učí se. Učí se vědět, že neví a nemohou vědět všechno, odlišovat důležité (pro ně) od zbytečného, vadného, učí se si z přemíry dostupných informací a vjemů vybírat, co si pustí do hlavy. Učí se být za své vzdělání jsem odpovědní především sami, a to celoživotně.

Časové vymezení

Časové vymezení je vymezeno výše v učebním plánu.

Organizační vymezení

Organizačními formami vzdělávacího pilíře jsou:

- **skupinová výuka**
- **projektová výuka**
- **samostudium**
- **kooperativní forma vyučování**

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.

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

1. Budování schémat - dítě ví i to, co jsme ho neučili
2. Práce v prostředích - učíme se opakovanou návštěvou
3. Prolínání témat - matematické zákonitosti neizolujeme
4. Rozvoj osobnosti - podporujeme samostatné uvažování dětí
5. Skutečná motivace - když "nevím" a "chci vědět"

6. Reálné zkušenosti - stavíme na vlastních zážitcích dítěte
7. Radost z matematiky - výrazně pomáhá při další výuce
8. Vlastní poznatek - má větší váhu než ten převzatý
9. Role učitele - průvodce a moderátor diskusí
10. Práce s chybou - předcházíme u dětí zbytečnému strachu
11. Přiměřené výzvy - pro každé dítě zvlášť podle jeho úrovně
12. Podpora spolupráce - poznatky se rodí díky diskusi.

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

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

V naší kultuře je často základem učení schopnost kriticky pracovat s nejrůznějšími druhy textů a získat z nich potřebné informace. Je třeba umět od sebe odlišit odborné, úřední, umělecké a další texty, chápat jazykové prostředky, které jejich autoři používají, a umět z nich efektivně získat to, co potřebuješ.

V dnešní době se ti bude hodit znalost anglického jazyka a schopnost číst v něm celé spektrum textů. Texty však nejsou jediným zdrojem informací. Důležité je naučit se získávat informace také z různých audio pořadů, podcastů, dokumentárních filmů, videozáznamů přednášek a talků či z různých druhů symbolických vyjádření. Mezi ty poslední patří třeba grafy, diagramy, tabulky, infografiky, schémata, plány či mapy. Hodí se také rozumět matematickým pojmům, jako jsou čísla či funkční závislosti.

Znalosti:

- Zním druhy textů.
- Zním hlavní online i offline zdroje informací.
- Ví, 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

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

Metoda pokus-omyl se často využívá ve vědě a pro tvé učení bude užitečné, když si ji osvojíš i ty. Také se ti bude hodit, když dokážeš své zkušenosti správně interpretovat a vyvodit z nich pomocí dedukce, indukce či abstrakce nové poznatky. Je dobré mít představu o tom, která pozorování lze zobecnit a která ne, a umět dát své poznatky do souvislostí. Když nové poznatky nesouhlasí s tvým předchozím pohledem na svět, měl/a bys dokázat svůj pohled přehodnotit a nebát se ho třeba i úplně změnit.²

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

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

Znalosti:

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

² Rozdíl mezi [asimilací](#) (přidávám do struktury poznatků novou informaci) a [akomodací](#) (na základě nových informací musím změnit strukturu) viz J. Piaget.

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

Zdrojů informací, učebních materiálů i zdrojů učení (kurzů, webů, aplikací) je kolem nás mnoho, a proto je třeba umět se v nich orientovat. Vyznat se v hlavních zdrojích informací, jako jsou online i offline média, knihovny, internetové platformy (Wikipedia, TED), akademické zdroje (Google Scholar), diskusní skupiny nebo sociální sítě, je nezbytností pro svět dnešní i pro ten budoucí. Díky internetu a projektům jako Wikipedia, Stack Exchange, Yahoo Answers a specializovaným diskusním fóřům máme dnes mnohem snazší přístup k tzv. „crowdwisdom“ (kolektivnímu rozumu skupiny), který ti často dá lepší odpověď na tvoje otázky než jakýkoliv jednotlivec nebo odborník. Při učení však využiješ nejen klasické či moderní zdroje informací, ale také mnohé funkce moderních technologií, ať už půjde o mobil, iPad, počítač, či různé programy a aplikace. Když budeš mít přehled o běžných aplikacích (textový editor, tabulkový procesor, e-mail, kalendář) a podpůrných nástrojích (Khanova škola, MOOC, Duolingo, Photomath, Translator, iNaturalist, Enhanced Reality, Houby apod.) i dalších zdrojích učení (Youtube s videonávody skoro na všechno, hry) a naučíš se s nimi pracovat, pomohou ti technologie učení zpříjemnit a zefektivnit. Je toho hodně a v budoucnu bude ještě víc, a proto je důležité umět si z těchto zdrojů a nástrojů vybírat ty, které ti budou v danou chvíli nejvíce vyhovovat.

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

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

Znalosti:

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

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

Dovednosti:

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

1.2 Řízení a organizace učení

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



Postoje:

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

1.2.1 Umím si stanovit cíl učení

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

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

Dovednosti:

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

1.2.2 Umím si učení plánovat

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

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

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

- Víím, 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

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

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

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

1.2.4 Dokážu průběžně vyhodnocovat výsledky svého učení

Pokud se chceš dlouhodobě učit opravdu efektivně, nepůjde to bez průběžného ověřování a vyhodnocování vlastních pokroků a úspěšnosti. Když budeš mít povědomí o tom, jak, jak dlouho, kdy,

kde a s kým se ti učí dobře, a kdy ti naopak učení vůbec nejde, můžeš podle toho vybírat své učební strategie. Když zjistíš, co ti pomáhá, a co tě naopak ruší, můžeš nakonec najít klíč k pojmenování svých silných a slabých stránek a současně nástroj k efektivnímu učení. Rozvíjet své silné stránky a pracovat na zlepšení těch slabších může jen ten, kdo o nich ví a umí je sám v sobě rozpoznat.

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

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

1.2.5 Dokážu reflektovat průběh svého učení³

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

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

V reflexi jde o to, že si lépe propojíš souvislosti z jednotlivých aktivit a uvědomíš si, jak aktivity souvisejí s probíranými tématy a s tvými dalšími zkušenostmi. Reflexe ti umožní, aby ti věci „docvakly“. Na

³ Obecná reflexe vlastních psychických procesů (vnímání, rozhodování, prožívání) patří do třetího Scio cíle, zde je reflexe učení.

průvodcích je, aby tvé reflexi pomohli volbou správných otázek či technik reflexe, ale časem se to naučíš dělat sám/sama.

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

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

1.3 Pohánění učení

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



Postoje:

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

1.3.1 Umím se soustředěně učit

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

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

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

1.3.2 Umím aktivně pracovat s vnitřní motivací k učení⁴

Když se učíš, protože chceš něco umět nebo tě baví se něco nového dozvídat, využíváš sílu vnitřní motivace. K aktivnímu využívání tvé vnitřní motivace k učení ti pomůže, když se budeš pozorovat a uvědomovat si věci, které tě při učení baví a které naopak ne. Také ti pomůže naučit se, jak si vnitřní motivaci udržet. Někomu pomáhá třeba spolupráce, protože ho kupředu pohání společné prožívání různých situací a sounáležitost. Důležitá je i svobodná volba, která ti umožní vybírat si v učení oblasti, které ti dávají smysl. K udržení vnitřní motivace přispívá také zpětná vazba, díky které si můžeš uvědomit, co všechno už jsi zvládl/a, a to tě podpoří v dalším zlepšování a rozvoji. Samozřejmě se ti ale leckdy stane, že se budeš muset naučit něco, co tě příliš nezajímá – třeba kvůli zkoušce či dalšímu studiu a později i práci. V takovém případě se ti bude hodit schopnost „přerámovat“ úkol podle svých vlastních zájmů a najít si v něm něco, co tě baví nebo co ti dává smysl. Pokud tě třeba baví historie, ale musíš se učit fyziku, můžeš učivo pojmout jako sérii fyzikálních objevů, které nějak ovlivnily svět. Obecně platí, že frustraci z těžkého učiva pomáhá překonat, když si z něj dokážeš udělat zajímavou výzvu. Zároveň je ale dobré vědět, že každého člověka hodně ovlivňují i motivy, kterých si vůbec není vědom.⁵

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

- Vím, jaké impulsy mě motivují k učení (např. smysluplnost, spolupráce, svobodná volba, zpětná vazba).
- Zním své hodnoty.⁶

⁴ Motivaci v životě se věnuje ještě také stavební kámen 8.1.1.

⁵ Ale o tom víc ve stavebním kameni 3.1.1.

⁶ Více o hodnotách ve stavebním kameni 3.2.3.

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

K vnější motivaci⁷ patří vše, co na tebe působí z vnějšího prostředí a ovlivňuje tvoje rozhodování. Jsou to například rodiče a jejich ambice, kamarádi, spolužáci či průvodci či jiné přirozené autority. Patří sem třeba i školní pravidla nebo společensky očekávané vzorce chování. Nejběžnějším příkladem práce s vnější motivací k učení jsou v klasickém školském systému známky. Ve ScioŠkolách je to se známkováním jinak, ale to neznamená, že se zde s vnější motivací nepracuje.

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

Znalosti:

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

⁷ Charakteristika vnější motivace: [WikiKnihovna](#)

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.

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.⁸

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

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

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

Tato kompetence je důležitá proto, že:

- přehlcní 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.

⁸ Viz *What Kids Need to Learn to Succeed in 2050*, Yuval Noah Harari
<https://forge.medium.com/yuval-noah-harari-21-lessons-21st-century-what-kids-need-to-learn-now-to-succeed-in-2050-1b72a3fb4bcf>

Postoje:

- Chci se učit, a díky tomu rozumět světu kolem sebe – teď i v budoucnu.
- Chci rozvíjet svoji 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?



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

Vůbec nejdůležitější je mít stále na mysli, že to, co čteš nebo slyšíš, nemusí být pravda, ať už to říká kdokoliv a jakkoliv přesvědčivě. A že pravda nemusí být ani to, co už dlouho víš nebo o čem jsi už dlouho přesvědčen/a. Prostě stále pochybovat. Pro posuzování kvality informací je velmi užitečné umět rozlišovat fakta od subjektivních názorů,⁹ slepě nepřebírat, co si někdo myslí, ale pátrat po objektivních skutečnostech a z nich si tvořit svůj vlastní názor na věc. Abys dokázal/a kriticky přistupovat k nově zjištěným informacím, musíš také o světě něco vědět a hlavně umět s takovými poznatky pracovat, konfrontovat s nimi nové informace, využít je při vyhledávání apod. Bez toho můžeš jen těžko posoudit nejen pravdivost, ale i kvalitu a užitečnost mnoha informací.

Postoje:

⁹ Názor versus fakta: Co je vlastně názor

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

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

2.1.1 Posoudím pravdivost informací

Umět zodpovědně zacházet s informacemi je základem pro život ve světě dnes i do budoucna. Různých informací se na nás valí tolik, že se prostě neobejdeš bez toho, abys měl/a přehled o různých informačních zdrojích, uměl/a rozlišovat jejich kvalitu a důvěryhodnost a také věděl/a, jak informace kriticky ověřovat.¹⁰ Když se naučíš aktivně pracovat s informacemi, můžeš se více spoléhat na svůj úsudek, místo abys jen přebíral/a názory od druhých. Také zjistíš, že díky aktivní práci s informacemi budeš stále lépe rozumět okolnímu světu i tomu, že žádné poznání není trvalé, ale neustále se vyvíjí s tím, jak se prohlubují tvoje znalosti.

Znalosti:

- 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.

¹⁰ Kritické myšlení: <https://www.krimys.cz/kriticke-mysleni/>; https://en.wikipedia.org/wiki/Critical_thinking

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

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

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

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

Díky PP se dozvíš, jak na fungování světa nahlížet. 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 základních 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 souvislosti 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

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

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

Znalosti:

- Víím, že v každé oblasti je něco, co ještě nevím.
- Víím, že v každé oblasti je něco, co ještě nikdo neví.
- Víím, že existuje spousta oblastí lidského poznání, o kterých nevím vůbec nic a často ani nevím, že existují.
- Víím, 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 vím.
- Učím se ze svých omylů i z omylů ostatních.
- Umím změnit názor, když se dozvím nová fakta.
- Dokážu vyhledat prostředí, ve kterém jsou mé názory podrobeny kritice (např. internetové diskusní fórum Change My View).
- Umím zacházet i s neověřenými a neověřitelnými informacemi.

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.



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

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

Chyby a zkratky v myšlenkových procesech, kterých se dopouští tvůj mozek, i úmyslné manipulace ohrožují tvé poznávání světa, tvoji schopnost rozeznat pravdu a tvoji svobodu se rozhodovat, nakládat se svým časem a se svým životem. Čelit tomu můžeš tím, že porozumíš tomu, jak různé vlivy a triky „průmyslu manipulací“ fungují, jak je můžeš poznat, jak působí na tvůj mozek. A hlavně když se naučíš, jak se jim můžeš vyhnout a bránit.¹¹

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 uvažování¹²

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

Druhou překážkou která nám brání objektivně hodnotit informace a vjemy z okolního světa, je takzvané motivované myšlení.¹³ Každý máme různé důvody chtít, aby svět vypadal tak, jak si přejeme, a vidět sami sebe v dobrém světle. A k tomu si často pomáháme tím, že své vnímání přizpůsobíme svým přáním. Nechceme vidět věci takové, jaké jsou, ale takové, jaké bychom si je přáli mít. A tak často přehlízíme informace, které by nás mohly přesvědčit, že se mýlíme, a naopak si vybíráme ty, které potvrzují naše představy a naše přání. Tyto tendence jsou člověku přirozené, a proto je důležité o nich vědět a naučit se jim vyhýbat a bránit.

Znalosti:

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

¹¹ Digital Citizenship Curriculum: <https://www.commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum>

¹² [Jak funguje mozek.](#)

¹³ Viz Julia Galef: Scout Mindset.

- Zním a umím vysvětlit nejčastější kognitivní zkreslení (konfirmační zkreslení, pštrosí efekt, podléhání autoritě, heuristika reprezentativnosti, haló efekt apod.).
- Zním postupy, jak rozpoznat kognitivní zkreslení a omezit jejich vliv.
- Zním projevy motivovaného myšlení a jeho příčiny (vyhýbání se nepříjemným emocím, sebeúcta, snaha o sebemotivaci, snaha přesvědčit, snaha zapadnout)

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

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

Doba, kdy největší riziko bylo hackování počítačů, už je vlastně překonaná – v dnešní době je aktuálnější „hackování“ lidí.¹⁴ Digitální technologie, aplikace, programy a sociální sítě o nás shromažďují spoustu informací, sledují naše chování a často nás znají lépe než my sami. Na základě těchto dat pak může kdokoliv, kdo to umí a chce, ovlivnit nejen naše rozhodování – co si koupíme, kam pojedeme na dovolenou, s kým se propojíme na sociální síti – ale také naše názory a představy o světě – co si myslíme, co máme rádi, čemu věříme, co pokládáme za pravdivé. Někdy to může mít zdánlivě neškodnou podobu (např. reklama šitá na míru), ale začíná být běžné, že se stejné postupy používají k ovlivnění výsledků voleb, k ovlivnění nálad ve společnosti, k vyvolání nenávisti, k systematickému šíření dezinformací.

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

Manipulativní techniky a postupy ovšem nepřišly až s digitálními technologiemi – ty jen rozšířily jejich možnosti do dříve nemyslitelných podob a rozměrů, mimo jiné i proto, že o nás mají informace, které

¹⁴ Více o hackování lidí viz [Harari](#).

jím často dáváme dobrovolně. S manipulací se ale můžeš setkat i v tradičních médiích, v politice, v reklamě, ale i v osobních vztazích. Znalost postupů a triků, které manipulátoři využívají, ti pomůže bránit se manipulaci v reálném i ve virtuálním světě.

Znalosti:

- 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.



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

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

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

Postoje:

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

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

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

Jak si máš vybrat oblasti, kterým chceš věnovat pozornost? Pro rozhodování je dobré vědět, co tě baví, co ti dává smysl a v čem se chceš rozvíjet. U větších věcí si asi budeš vybírat i podle svých životních plánů nebo cílů učení. Ať už budeš věnovat svůj čas a energii čemukoliv, je dobré se ptát: *proč právě tohle, k čemu mi to bude, jak to použiji v životě, rozvíjí mě to?* A když zjistíš, že něco pro tebe důležité není,

je v pořádku toho nechat a věnovat se něčemu jinému, co ti bude dávat větší smysl. Ovšem rozhodnout se pro něco prostě proto, že tě to právě v té chvíli baví a zajímá, to je také dobrý důvod.

Znalosti:

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

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

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

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

Znalosti:

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

Dovednosti:

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

2.3.3 Zajímám se o budoucnost¹⁵

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

Říká se, že štěstí přeje připraveným. Zbytek svého života budeš žít v budoucnosti, a čím víc o ní budeš vědět, tím lépe na ni budeš připraven/a. Proto je dobré zajímat se o aktuální trendy, které mohou mít pro budoucnost význam – např. jaká povolání budou v budoucnosti potřeba,¹⁶ jaké technologie mají potenciál se rozvíjet nebo jaké události mohou mít dlouhodobé dopady. Jde vlastně o celoživotní postoj, kdy stále přemýšlíš o tom, co bude nebo může být. Za týden, za měsíc, za rok, ale spíš za pět, deset, dvacet let nebo v roce 2122. Když budeš sledovat společenský vývoj a pokrok vědy a techniky alespoň v oblastech, které tě zajímají, budeš mít lepší představu o tom, kterým věcem věnovat pozornost, protože jejich význam v budoucnu poroste. Zároveň ti to pomůže lépe si ujasnit, které věci jsou zbytečné, protože za pár let nejspíš zaniknou. Vyplatí se ale sledovat trendy vývoje v co nejširším vějíři oblastí a přemýšlet nejen o jejich výhodách, ale i o možných rizicích, aby tě budoucnost nezaskočila.

Znalosti:

- Zním hlavní výzvy, příležitosti i rizika budoucnosti.
- Zním aktuální významné trendy v různých oblastech.

¹⁵ 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](#).

¹⁶ [Profese budoucnosti - 2030](#)

- Víím, kde čerpat informace o významných trendech a scénářích budoucnosti.
- Zním postupy superprognostiků.
- Víím, 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 využítí případných příležitostí.
- Umím vytvářet scénáře budoucnosti a víím, jak hodnotit, do jaké míry byly přesné.
- Umím posoudit pravděpodobnost předpovědí budoucnosti.
- Umím uplatnit postupy superprognostiků.

Učím se být a odolat

Charakteristika vzdělávacího pilíře

Obsahové vymezení

V předmětu se žáci učí rozumět sami sobě, svým potřebám, možnostem, touhám i emocím, a pracovat s nimi. Získávají svobodu skrze zjištění toho, kdo jsou a co chtějí. Učí se si stanovovat cíle. Učí se mít dost sebedůvěry, aby se uměli rozhodnout a nebáli se chybovat. Učí se, být připraveni se změnit (reinvent) i upravovat svůj hodnotový rámec. Učí se pečovat o svou pohodu a odolat stresu, svodům, nejistotě i nepřízni osudu.

Časové vymezení

Časové vymezení je vymezeno výše v učebním plánu.

Organizační vymezení

Organizačními formami vzdělávacího pilíře jsou:

1. Skupinová výuka
2. Projektová výuka
3. Samostudium
4. Kooperativní forma vyučování

Výchovné a vzdělávací strategie

Ucelený soupis výchovných a vzdělávacích strategií používaných napříč výchovně-vzdělávacím procesem ve všech ScioŠkolách představují **pedagogické zásady ScioŠkol**, které jsou detailně rozepsány výše.

3. Rozumím sám/sama sobě

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

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

K porozumění tomu, jak funguje lidská mysl, ti může pomoci metafora jezdce na slonovi.¹⁷ Jezdec představuje naše vědomí, které plánuje, myslí logicky, je zodpovědné a dívá se do budoucnosti. Slon, který je mnohem větší a silnější, představuje naše nevědomí. Slon žije přítomností, má rád okamžitá potěšení, podléhá závislostem a ovládají ho emoce a instinkty. Navíc se v něm děje řada věcí, o kterých jezdec nemá ani tušení, a proto je nemůže ovlivňovat. Takže ačkoli si jezdec (vědomí) myslí, že slona řídí, ve skutečnosti si slon často dělá, co chce. A aby jezdec neztratil tvář sám před sebou, hledá si zpětně vysvětlení pro chování, které původně způsobil slon. Slon je také líný a nemá rád zbytečnou námahu, zato mu vyhovuje, když dostane hned to, co chce.

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

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

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

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

Tato kompetence je důležitá proto, že:

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

Postoje:

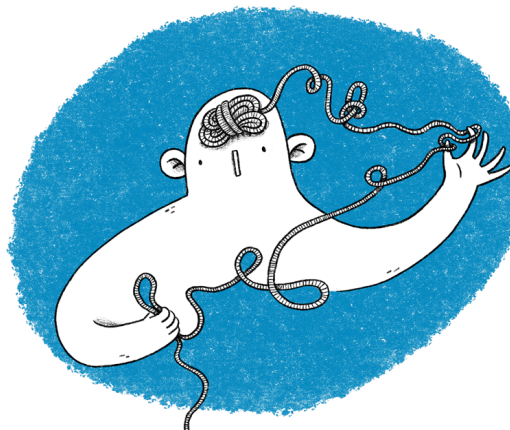
- Chci být sám/sama sobě jistotou, pevným bodem v nejisté přítomnosti a budoucnosti.
- Je pro mě důležité co nejlépe si rozumět, znát své silné stránky, své talenty i rezervy.
- Je pro mě důležité vědět, kdo jsem, odkud jdu a kam.

¹⁷ [Jonathan Haidt: Morálka lidské mysli](#)

- 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 emocím¹⁸

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



Také je dobré vědět, co ovlivnit nemůžeš, a že se v tobě děje mnoho věcí, o kterých ani nemůžeš vědět. Současně je užitečné znát stavbu těla a mozku, vědět, kde se berou emoční reakce a jak se to projevuje ve tvém prožívání a chování. Když porozumíš tomu, jakou funkci jednotlivé složky tvé mysli plní a jak jsou vzájemně propojené, dokážeš lépe chápat sebe i druhé.

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

Postoje:

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

3.1.1 Rozumím svému rozumu

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

¹⁸ Lidská psychika: <https://wikisofia.cz/wiki/Psychika>

Člověk je sice nejchytřejším tvorem na Zemi, neznámá to ale, že by jeho myšlení bylo automaticky dokonalé. Naše mozky velmi často nepřemýšlejí úplně logicky a racionálně a mnohdy nás klamou. Mnohokrát během dne podlehneme takzvaným [kognitivním klamům a zkreslením](#), což jsou nejrůznější zkratky v uvažování, kterými si mozek ulehčuje práci. V minulosti lidem pomáhaly přežít, a proto je také máme. Ale v některých situacích už tyto zkratky ztratily svou původní funkci a vedou nás ke zbytečným chybám a omylům (viz též kámen 2.2.1 Bráním se zkreslenému vnímání a uvažování). Mají vliv na náš úsudek, rozhodování,¹⁹ vnímání, ovlivňují naše vzpomínky a další myšlenkové procesy. Spousta lidí se třeba mnohem víc bojí pádu letadla, žraloků nebo blesku než autonehody, A to hlavně proto, že o těch prvních nebezpečích se píše, kdykoliv se stanou, zatímco autonehody jsou sice mnohem častější, ale pro média nezajímavé, a tak se o většině z nich nepíše. Téhle chybě-klamě se říká heuristika dostupného. Dalším příkladem kognitivního klamu může být tzv. Ikea efekt, který se projevuje tím, že si lidé mnohem více cení věcí, které si sami vyrobí, a nápadů, které sami měli, a to i když zdaleka nejsou nejlepší.

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

Znalosti:

- Rozumím rozdílu mezi vědomím a nevědomím.
- Víím, že pokud nad sebou ztrácím kontrolu, přicházím současně také o svou svobodu.
- Víím, jak funguje mozek – znám jeho hlavní části a jejich funkce.
- Víím, co podporuje činnost mozku.²⁰
- Zním principy a možné chyby fungování paměti (deklarativní, procedurální, sémantická, epizodická paměť, paměťová zkreslení²¹ apod.)
- Zním kognitivní klamy a zkreslení²² a rozumím jejich vlivu na myšlení a rozhodování.

¹⁹ O rozhodování <https://www.sciencedaily.com/releases/2021/05/210520133924.htm> a též Schopnost rozhodovat, psychopatologie a propojení mozku. Neuron , 2021; DOI: [10.1016/j.neuron.2021.04.019](https://doi.org/10.1016/j.neuron.2021.04.019) Pro správné rozhodování je někdy [důležitější vyhnout se vadným cestám než hledat ty správné](#)

²⁰ Viz John Medina: Pravidla mozku.

²¹ Podle knihy Sedm smrtelných hříchů paměti: zapomínání, roztržitost, paměťový blok, záměna, sugestibilita (např. snadno jde člověka přesvědčit, že prožil něco, co neprožil), zkreslování a přetrvávání.

²² Kognitivní, paměťová a rozhodovací zkreslení: https://wikisofia.cz/wiki/P%C5%99ehled_kognitivn%C3%ADch_zkreslen%C3%AD

- Víím, jak může myšlení a rozhodování člověka ovlivňovat prostředí, nálada, únava, úroveň znalostí a dosavadních životních zkušeností, věk, hormony, vrozená genetická výbava²³ atd.

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

- Umím používat postupy, kterými se lze bránit kognitivním zkreslením.²⁴
- Rozlišuju mezi svým vědomím a nevědomím – učím se rozumět svému slonovi.
- Umím zlepšovat svoje kognitivní funkce (pozornost, paměť, logické uvažování apod.).
- Umím se zastavit, než se rozhodnu nebo začnu bezmyšlenkovitě jednat, a s chladnou hlavou vyhodnotit situaci.
- Umím si vytvořit vhodné podmínky pro přemýšlení, rozhodování, uvolnění, kreativitu nebo řešení problémů.

3.1.2 Vyznám se ve svých emocích

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

²³ 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.

²⁴ 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>

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

Někdy je náročné si uvědomit, jakou emoci cítíš. Často si nebýváme svých emocí vědomi, protože na ně nemáme zaměřenou pozornost. Někdy je těžké emoce rozpoznat, protože jsou na sobě navrstvené jako sendvič: začíná to vztekem, pod ním se skrývá bezmoc a na dně třeba leží strach. Dobrou pomůckou může být třeba mapa emocí,²⁵ která ti pomůže ujasnit si, jaké emoce, v jaké podobě a jak často prožíváš. Je přirozené, že v 10, ale ani v 17 letech nebudeš umět své emoce pokaždé úplně utřídit ani uřídit, protože tvůj mozek se vyvíjí až do dospělosti a není ještě úplně zralý. Ale už v dětství je dobré se učit svým emocím rozumět, protože jsou nedílnou součástí tvé osobnosti.

Emoce hrají zásadní roli také v mezilidské komunikaci a ve vztazích.²⁶ Když se v nich naučíš orientovat u sebe, snáze pochopíš, co mohou prožívat druzí, a pomůže ti to lépe porozumět jejich chování. A platí to i obráceně – vnímání a porozumění emocím ostatních ti pomůže porozumět těm tvým.

Znalosti:

- Rozumím základním pudům a instinktům.
- Chápu vztah emocí, prožívání, rozhodování a paměti.
- 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.²⁷
- Zním příklady vzorců chování při prožívání emocí.
- Ví, co je sebeřízení a sebekontrola.

Sebeznalosti:

- Ví, k čemu jsem v emoční oblasti už psychicky dozrál/a, a mám představu o dalším zrání.
- Ví, jak emoce ovlivňují mé prožívání a rozhodování.
- Zním svou emoční mapu – co mi různé emoce spouští, jaké myšlenky se mi přitom honí hlavou, kde v těle emoci cítím, jak se obvykle chovám.

²⁵ Mapa emocí: <https://mindtrix.cz/emocni-mapa/>

²⁶ Vztahům se podrobněji věnuje pátý Scio cíl, v tomto stavebním kameni jde především o jejich prožívání.

²⁷ Další příklady technik zde: <https://www.kariernicentrum.cz/nejlepsi-zpusoby-jak-zvladat-emoce/>

- 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.^{28 29}
- 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.



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

Prvním krokem je uvědomit si, jak se v různých situacích chováme a jak moc nás přitom řídí náš slon. Jistě jste se už ve škole mnohokrát vraceli k tomu co se stalo, co jsi udělal/a nebo jak ses učil/a. Ale je potřeba se podívat nejenom na to, co jsi dělal/a, ale i na co jsi myslel/a, jak ses rozhodoval/a, co se ti

²⁸ [Jak zvládnout emoce, které přicházejí od druhých](#), TED 2020.

²⁹ [Jak předcházet emočním problémům Scientific American](#)

honilo hlavou – neboli jinými slovy, nejen co dělal slon, ale i co dělal jezdec. Někdy se takovému sledování vlastního myšlení říká metakognice nebo sebereflexe, ale v těch názvech je trochu zmatek. Podstatné je naučit se pozorovat své myšlení a prožívání a postupně si uvědomovat své automatické reakce. S tímto základem pak můžeš začít svého slona trénovat, aby tě poslouchal a nedělal nežádoucí věci, ale to, co ti prospívá a co opravdu chceš.

Postoje:

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

3.2.1 Pozoruji a poznávám sama sebe

Všichni většinou sledujeme to, co děje okolo nás. Jen málokdy si ale uděláme čas podívat se sami na sebe, jak se cítíme, o čem přemýšlíme, co prožíváme, jací jsme. Aby ses ale dokázal/a správně rozhodovat a zvládat úkoly a překážky, které před tebe život staví, je potřeba si občas obrazně nebo i doslova sednout před zrcadlo a popovídat si sám/sama se sebou o tom, co se s tebou děje, vzpomenout si, na co jsi v určité chvíli myslel/a, pojmenovat své pocity.³⁰ Pomůže ti to v klidu rozpoznat, co bylo pro tebe v danou chvíli důležité nebo co ovlivnilo tvé prožívání a chování. Podobně se můžeš v myšlenkách vracet k tomu, jak jsi přemýšlel/a o nějakém problému, co ti pomohlo ho vyřešit. A pokud jsi udělal/a chybu, najít ve své mysli ten okamžik, kdy k ní došlo a proč. Díky tomu se ti například podaří lépe vyhodnotit úroveň tvých kompetencí, vybrat si, které z nich dál rozvíjet, a naplánovat si, jak na to (viz též [1.2.5 Dokážu reflektovat průběh svého učení](#)).³¹ Důležité je také průběžné sledování vlastní mysli, které neprovádíš až s odstupem, ale přímo během činnosti, které se právě věnuješ. Díky tomu můžeš třeba hned poznat, když něčemu nerozumíš nebo že tvoje reakce nebyla nejvhodnější.

Umět sledovat svou mysl je kompetence, která není vůbec jednoduchá a je potřeba ji rozvíjet a cvičit. Zabere to čas a někdy to dokonce i zdržuje. Na druhou stranu, když se naučíš monitorovat, co se v tobě děje, pomůže ti to odhalit vzorce chování, které ti škodí a potlačit systematické klamy a chyby, kterých se dopouštíš. Čím lépe budeš umět pozorovat procesy, které se v tobě dějí, tím lépe budeš rozumět svému myšlení a chování a tím rychleji se budeš zlepšovat, ať už bude tvůj cíl jakýkoli – naučit se hrát na hudební nástroj, nerozcílovat se u mariáše, soustředit se na čtení Huma, lépe spolupracovat se spolužáky, nebo něco úplně jiného. Někdy ti to pomůže i najít nečekané kreativní přístupy k řešení problémů. Sílu zvládnout změny ve světě čerpá každý z nás uvnitř sebe, a to právě díky tomu, že se zná.³²

³⁰ [John H. Flavell](#) mluví o metakognitivních zážitcích či metakognitivních zkušenostech

³¹ [Článek](#) o tom, jak přemýšlení o učení zvyšuje jeho efektivitu

³² [O nemožnosti úplného sebepoznání](#)

Znalosti:

- Zním techniky pro pozorování a poznávání sebe sama (např. vnitřní pozorovatel, vnímání tělesných pocitů, pozorování myšlenek, emocí, mindfulness neboli vnímání přítomného okamžiku³³).
- Zním překážky, které brání pozorování a poznávání sebe sama (spěch, stres, silné afekty, nesoustředěnost), a vím, že vedou k reflexivnímu rozhodování.³⁴
- 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

Všechno, co děláš, nemusí být nutně užitečné a není potřeba se pořád jen učit nebo pracovat.³⁵ Mnohdy však děláme věci, které nám nic nepřinášejí, jsou jen ztrátou času, a dokonce nám třeba i škodí. Vědci např. opakovaně ověřili, že ti, kdo tráví mnoho času na Tik-Toku, mají pak horší náladu a větší sklon k depresím. Ale přesto nás zákonitosti naší mysli nutí procházet další a další posty. Podobné je to i s

³³ <https://zijuspesne.cz/mindfulness-jak-zit-pritomnym-okamzikem-a-stastneji/>

³⁴ Viz Daniel Kahneman: Myšlení rychlé a pomalé.

³⁵ Přespříliš práce se může stát závislostí známou jako workoholismus. Člověk tak někdy k práci utíká před starostmi nebo nejistotou v jiných oblastech.

drogami. Kdo jim podlehne, dobře ví, že mu budou škodit, ale nemůže si pomoci. Jeho slon je silnější než jezdec. Proto je třeba slona včas začít trénovat. A trénovat nejen v tom, aby nedělal nežádoucí věci, ale také v tom, aby nás poslouchal a dělal to, co nám prospívá. Když se rozhodneš třeba jíst zdravěji, pravidelně cvičit nebo zhubnout, není snadné v tom vydržet, motivace postupně vyprchá. Naopak všelijaká pokušení od sociálních sítí a počítačových her až po alkohol a drogy se tvému slonovi líbí, protože mu přinášejí okamžité uspokojení. Jejich hrozba spočívá v tom, že pokud jim propadneš, ovládnou tvé chování a vezmou ti svobodu v rozhodování. Dobrá zpráva je, že můžeš slona vytrénovat, jak potřebuješ. Svůj mozek totiž můžeš změnit, je mnohem tvárnější než třeba tvoje ruka.³⁶

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

Znalosti:

- Víím, jak mozek reaguje na lákové podněty a návykové látky, jak fungují některé neurotransmitery a hormony (dopamin, endorfin, serotonin apod.).³⁷
- Chápu princip neuroplasticity.
- Víím, co stojí za prokrastinací a jak jí mohu předcházet, případně jak se mohu vymanit z jejich spárů.³⁸
- Víím, jakými triky ovládají mozek sociální sítě a počítačové hry (viz též 2.2.2).
- Zním varovné signály závislostí (alkoholismus, závislost na drogách, na sociálních sítích, počítačových hrách, workoholismus).
- Zním základní informace o druzích drog, jejich účincích a vzniku závislosti, včetně širších společenských souvislostí.³⁹

³⁶ [Jak funguje mozek](#) – dobré i pro ScK 1

³⁷ Obecné informace o mozku a jeho fungování: [Lidský mozek I pořad Wifina](#) - doporučeno pro 2. stupeň, [Brdů a lidský mozek I pořad Ty Brdů!](#) 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)

³⁸ [Tim Urban: Inside the mind of a master procrastinator](#) (TED Talk), [Konec prokrastinace](#) (web, kniha)

³⁹ 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.

- Znáš 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:

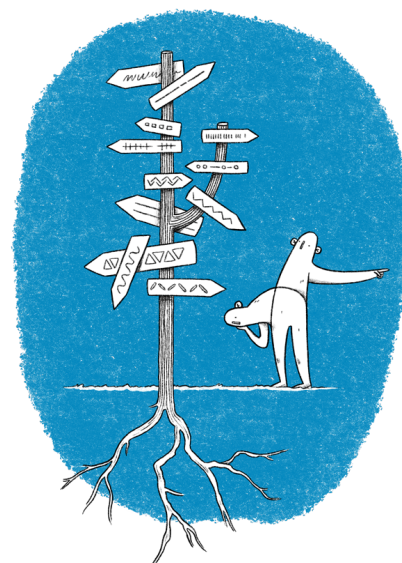
- Rozvíjím svou schopnost seberegulace, umím si poručit a taky se poslechnout.
- Umím si upravit své fyzické i digitální prostředí tak, abych se nevystavoval/a lákadlům, kterým nechci podléhat.
- Dokážu cílevědomě budovat nové žádoucí návyky a odbourávat návyky, které nechci mít.⁴⁰
- Umím používat metody, které pomáhají vystoupit z bludného kruhu prokrastinace.⁴¹
- Ovládám strategie, jak se vyhýbat drogám a jiným závislostem.⁴²

3.3 Víím, odkud přicházím a kam směřuji

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

Tomu, co je společné všem lidem z jedné společnosti, ale současně se to mezi různými společnostmi liší, říkáme kultura.

Kultura ovlivňuje velkou část našeho života, přestože si ji většinou neuvědomujeme.⁴³ Něco z ní je ovšem dobře patrné hned – třeba jazyk, kterým mluvíme, jídla, která vaříme v naší zemi, tradice, které dodržujeme, nebo písničky, které posloucháme. Kultura nám pomáhá dorozumět se s lidmi kolem sebe



⁴⁰ Atomic Habits, [James Clear](https://www.knihydobrovsky.cz/kniha/atomove-navyky-231434103), <https://www.knihydobrovsky.cz/kniha/atomove-navyky-231434103>

⁴¹ Konkrétně například: [6 Steps to Stop Procrastinating NOW](#) (Thomas Frank, YouTube)

⁴² Roviny působení primární prevence, viz <https://www.ped.muni.cz/wsedu/mu.old/drogy/bm/prim.htm>

⁴³ Studium kultury jako systému je doménou kulturní antropologie, která teď jako paradigma chybí v RVP i středních škol, což je ve 21. století absurdní opomenutí. Mezi inspiracemi Scio kurikula je kniha [Homo Deus](#) od Y. N. Harariho. Autor je historik a antropolog a jeho úvahy o budoucnosti vycházejí z jeho vhledu do minulosti. Jednou z hlavních tezí jeho předchozího opusu [Sapiens](#) je, že schopnost tvořit a sdílet abstraktní kulturní kód (zejména mýty) dala Homo sapiens výhodu oproti jiným druhům rodu Homo, protože mu umožnila vytvářet a udržovat velké soudržné skupiny. Harari tak originálně aplikoval centrální tezi kulturní antropologie na ranou evoluční historii člověka jako druhu.

a cítit se mezi nimi jako doma. Kultura ovšem není jen minulost. Z velké části ji tvoří i sdílené představy o budoucnosti, +které mají často zásadní vliv na jednání lidí. To je ale jen špička ledovce. Kultura ovlivňuje také to, jak myslíme, jak se rozhodujeme a co považujeme v životě za důležité, naše hodnoty. Hodnoty v životě člověka představují něco, co dává životu smysl, pro co má cenu žít a podle čeho se můžeš v různých situacích orientovat. Každý má své osobní hodnoty a ty mohou být různé. Pro někoho je třeba vysokou hodnotou bezpečí, jiný dává přednost dobrodružství. Jedině když budeš znát své osobní hodnoty a dokážeš podle nich žít, může být tvůj život naplněný.

Postoje:

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

3.3.1 Znáám svoje kořeny

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

Kultura je naučené chování, které se přenáší z generace na generaci. A to jak v celé společnosti, tak v každé rodině. Nejedná se o jednotlivosti, ale o soubor prvků, které jsou vzájemně propojené. Toto naučené chování více či méně sdílejí téměř všichni ve společnosti nebo uvnitř rodiny. Proto ho bereme jako samozřejmost a máme sklon myslet si, že to, jak právě my uvažujeme o světě a řešíme problémy, je přirozené a správné. Je dobré si uvědomit, že zvyky, které přebíráš ze své kultury nebo ze své rodiny, nejsou vrozené, a kdybys vyrostl/a v jiné rodině, v jiném městě nebo dokonce v jiné kultuře, byl/a bys někdo jiný. Místo levé a pravé nohy bys měl/a nohu severní a jižní. Neuměl/a bys obsluhovat mobil, ale dokázal/a bys vždycky najít v krajině vodu nebo ulovit klokana.⁴⁴ A neříkal/a bys „nevidáno“ jako tvůj tatínek, ale třeba „a sakra“ jako tvůj kamarád. Kultury si většinou nejsme vědomi, dokud se nesetkáme s někým, kdo je odjinud a vnímá věci odlišně. Proto je velmi důležité poznávat i jiné kultury – díky

⁴⁴ Pro představu zde jsou [interkulturní kompetence](#), formulované v publikaci [Interkulturní vzdělávání](#) pro střední školu, vydané Člověkem v tísni v r. 2002. Pojetí IKV je zde mírně poplatné představě multikulturalismu jako téměř výhradně neproblematického jevu. Studenti mají přijímat jiné kultury na základě předpokladu „radikální rovnosti všech lidí“. To ale pomíjí situaci, kdy kultura toho druhého je založena naopak na předpokladu nerovnosti lidí (a že takových kultur je!). Tento rozpor nelze nijak „vyřešit“, ale lepší je ho přiznat než skrývat.

zkušenosti s nimi můžeš mnohem lépe porozumět tomu, co všechno tvoří kulturu, ve které žiješ, a v čem všem tě tvoje kultura ovlivňuje. Jiné kultury tě také mohou inspirovat k novým způsobům myšlení a řešení problémů.

Znát sebe sama tudíž znamená rozumět také podmínkám, ve kterých žiješ, a kultuře společnosti a rodiny, ve které jsi vyrostl/a. Je dobré znát věci, které sdílíš s ostatními lidmi ze stejné kultury. Tak jako potřebuješ umět jazyk svých spoluobčanů, potřebuješ s nimi sdílet také určitá témata, aby sis s nimi rozuměl/a a mohl/a ses mezi nimi cítit doma. Důležité je také znát své předky, odkud přišli, čím se zabývali, jak ovlivnili život tvé rodiny a co ti mohli dát do genetické výbavy.⁴⁵ Porozumění tomu, odkud pocházíš, jak tě ovlivnila tvá rodina a kultura tvé země, ti může pomoci žít spokojenější a svobodnější život v zemi, kterou si pro svůj život v budoucnosti zvolíš.

Znalosti:

- Umím pojmenovat, co tvoří kulturu společnosti, ve které žiji, a její odlišnosti od jiných kultur.
- Umím pojmenovat, co tvoří kulturu rodiny, z níž pocházím, a její odlišnosti od jiných rodin.
- Vím, co je v naší společnosti určeno kulturně a co je obecně lidské.
- Vím, co mělo vliv na formování a vývoj kultury, ve které žiji.
- Vím, co všechno kultura ovlivňuje a jak se kulturní rozdíly projevují ve vnímání a uvažování lidí.⁴⁶
- Vím, jaké jsou v naší kultuře sdílené představy o budoucnosti.

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

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

3.3.2 Vyznám se ve svých hodnotách

Hodnoty určují, co je pro tebe v životě důležité. Vycházejí ze základních životních potřeb, ale jsou utvářeny také prostředím, ve kterém vyrůstáš a žiješ. Hodnoty rámcově vymezují, kým jsi a jak se v

⁴⁵ O vlivu genů na život člověka [rozhovor](#) a [celá kniha](#)

⁴⁶ [Mezikulturní psychologie, Eric B. Shiraev, David A. Levy](#)

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

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

Znalosti:

- 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.
- 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. Zvládnání zátěže a stresu je důležitou kompetencí, kterou je třeba rozvíjet, pokud chceme žít kvalitní a naplněný život.

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

Tato kompetence je důležitá proto, že:

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

Postoje:

- Chci umět odolávat stresu.
- Chci být co nejvíc v pohodě, protože celková pohoda zvyšuje moji odolnost vůči stresu.
- Chci být připraven/a na problémy, které přede mne život postaví.
- Chci ale také umět stres využít k osobnímu rozvoji.

4.1 Pečuji o svou duševní a fyzickou pohodu (wellbeing)

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



Wellbeing má 4 rozměry:

1. Fyzický, tedy tělesné zdraví, kondice a zdravý životní styl.
2. Emocionální, tedy zda se cítíš šťastně, naplněně, zda máš pocit spokojenosti a netrápí tě úzkost nebo zlost.
3. Duchovní, tedy jestli se cítíš ve spojení s něčím, co tě přesahuje a dává smysl tvému životu. Nemusí to být jenom náboženská víra, může to být třeba i příroda.
4. Kognitivní, tedy jak pozitivně vnímáš to, čeho jsi dosáhla/, a zda dokážeš vidět své pozitivní a silné stránky.

O všechny tyto stránky je třeba pečovat, aby ses cítil/a dobře a dokázal/a překonávat překážky, které ti život postaví do cesty.

Postoje:

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

4.1.1 Pečuji o svou tělesnou pohodu

„Ve zdravém těle zdravý duch,“ praví známé přísloví. Dobrá tělesná kondice zvyšuje naši sebeúctu, odbourává stres, zlepšuje naše duševní rozpoložení a pomáhá nám překonávat překážky. Je proto důležité mít dostatek pohybu, zvláště pokud většinu dne trávíš sezením ve škole nebo u počítače. S tím souvisí schopnost umět správně sedět a vědět, jak držet své tělo. Je třeba myslet také na zdravý spánek, který ti zajistí nejen potřebnou regeneraci, ale také ti pomůže se lépe přizpůsobovat novým podmínkám.⁴⁷ Důležitým předpokladem tělesné pohody je zdravá strava, a proto je dobré vyznat se v základních pravidlech výživy, umět si vybírat a vědomě pracovat se svým jídelníčkem. S péčí o zdraví ti pomohou také pravidelné preventivní prohlídky, např. ta zubařská. V neposlední řadě je důležité naučit

⁴⁷ M.Walker: [“Proč spíme”](#)

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

Znalosti:

- 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

Duševní pohoda souvisí s tím, jaké emoce prožíváš (emoční pohoda), jak vnímáš okolní svět i sám/sama sebe (kognitivní pohoda) a zda vidíš ve svém životě smysl (duchovní pohoda). Asi tou nejdůležitější přísadou k emoční pohodě jsou dobré vztahy s lidmi kolem sebe (viz ScioKompetence 5), ale přispívají k ní také činnosti, které tě baví a dělají ti radost, ale třeba i štedrost a pomoc ostatním.⁴⁸ Také je důležité udržovat zdravou rovnováhu mezi prací a odpočinkem – to zase souvisí se ScioKompetencí 8. K udržení kognitivní pohody pomáhá soustředit se na to pozitivní ve svém životě a dokázat ocenit své úspěchy. To znamená, že své myšlenky směřuješ více na to, co se ti ve škole, doma nebo na kroužku dařilo, místo aby ses utvrzoval/a v tom, že se ti věci nedaří. Duchovní pohody dosáhneš ve chvíli, kdy budeš mít pocit, že tvůj život má smysl, a budeš se cítit „napojen/a“ na svět kolem sebe. V minulosti lidem v této oblasti tradičně pomáhala náboženství, ta v dnešní společnosti hrají menší roli. Zůstalo nám z nich však mnoho praktik, které lze používat i dnes. K duchovní pohodě pomáhá třeba meditace nebo pravidelné rituály, které si můžeš i sám/sama vytvořit.⁴⁹ Nebo ti může

⁴⁸ Five Ways to Wellbeing (2011), NHS, https://neweconomics.org/uploads/files/d80eba95560c09605d_uzm6b1n6a.pdf

⁴⁹ <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1088868317734944>

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

Znalosti:

- 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 maličností.⁵⁰
- 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,



⁵⁰ [Jak je důležité myslet na pěkné věci](#)

nedostatek jídla či tekutin, různé nemoci a nebezpečí. Většina dnešního stresu plyne z nároků, které na nás klade rodina, škola či práce, my sami nebo naši kamarádi, ale také z nejistoty budoucích událostí.

Stres je vždy spojen s emocemi, ty hlavní jsou strach, smutek, vztek, pocit viny, trapnost, stud a zklamání (frustrace). Tyto emoce tě informují, že míra zátěže, kterou v dané chvíli zažíváš, je pro tebe už příliš vysoká, tedy že se dostáváš do stresu (někteří lidé v této souvislosti používají výraz „emoční radar“). Pokud emoce umíš správně číst, mohou ti pomoci stres včas rozpoznat, ale pokud se jimi necháš pohltit, mohou stres ještě zhoršit. Proto je důležité naučit se s nimi pracovat tak, aby ti při zvládnání stresu pomáhaly.

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

Postoje:

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

4.2.1 Posiluji svou mentální i fyzickou odolnost

Stres se často spouští ve chvíli, kdy nemáme pod kontrolou situaci, v níž jsme se ocitli, nebo když vnímáme, že nám hrozí nějaké nebezpečí. Stres je nedílnou součástí života a škodlivý je teprve tehdy, když je ho moc. Škodlivý stres (tzv. distres) nás paralyzuje, a pokud je dlouhodobý, může mít závažné dopady na naše duševní zdraví, ale i fyzické. Mírný stres je naopak prospěšný (tzv. eustres), protože

nám pomáhá se soustředit a vydat ze sebe to nejlepší. V životě je ideální se škodlivému stresu vyhýbat a prospěšný stres využívat. Dobrá zpráva je, že to, zda se ti podaří škodlivý stres odvrátit nebo alespoň zmírnit, můžeš do značné míry sám/sama ovlivnit tím, jak se na různé zátěžové situace připravíš a jak k nim budeš přistupovat.

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

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

Znalosti:

- 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)

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

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

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

Znalosti:

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

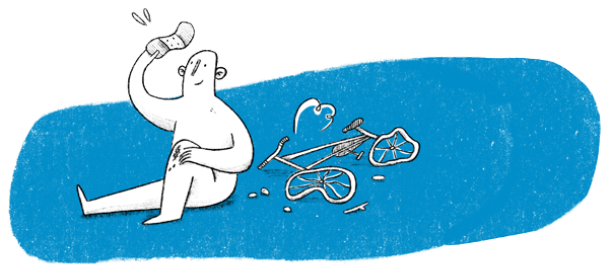
- Znáám kognitivní zkreslení, která vedou ke stresu.⁵¹
- Rozumím významu mezilidských vztahů při zvládnání stresu.⁵²

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.



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

Pro tuto dílčí kompetenci je klíčové zkoušet nové věci, nebát se udělat chybu, učit se prohrávat, a když se něco nepovede, zkoušet to znovu. Základním předpokladem pro vyrovnání se s neúspěchem je tzv. růstové nastavení mysli (growth mindset)⁵³, tedy vědomí, že všechno jde, změnit či napravit.⁵⁴ Na druhou stranu je dobré umět si přiznat neúspěch a dokázat analyzovat jeho příčiny, abys jim příště

⁵¹ Viz např. [Chyby se staly \(ale ne mou vinou\)](#)

⁵² Lucy Hone, [Ann Masten](#)

⁵³ Dweck, C.: 2017. Nastavení mysli. Jan Melvill publishing.

⁵⁴ <https://perpetuum.cz/2016/10/rustove-mysleni/>

mohl/a předejít. Zároveň se ti bude hodit, když si osvojíš různé techniky práce s chybou, aby tě nezdary nestresovaly, ale staly se pro tebe normální součástí života a příležitostí k osobnímu růstu.

Postoje:

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

4.3.1 Posiluji svou odolnost vůči neúspěchu

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

Znalosti:

- Zním příběhy lidí, kteří úspěšně zvládli své náročné životní osudy.
- Vím, jak funguje neuroplasticita mozku⁵⁵ a jak ji využívat při učení se z chyb.
- Rozumím rozdílu mezi „fixed mindset“ a „growth mindset“.⁵⁶

Sebeznalosti:

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

⁵⁵ 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!

⁵⁶ [Growth mindset x fixed mindset](#)

Dovednosti:

- Umím se vědomě věnovat zkoušení nových věcí nebo trénování toho, co potřebuji zlepšit.⁵⁷
- 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

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

Znalosti:

- Zním příběhy lidí, u nichž chyby nakonec vedly k 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:

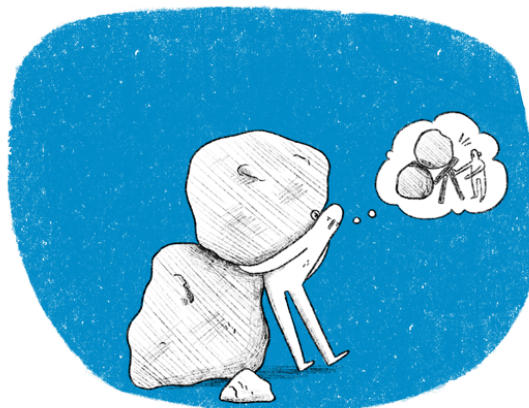
- Dokážu si uvědomit, že jsem udělal/a chybu.

⁵⁷ Duckworth, A.: 2017. Houževnatost - síla vytrvalosti a vášně. Jan Melvill publishing.

- 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.

4.4 Vyrovnám se s extrémní zátěží a tlakem

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



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

Proto je velmi důležité osvojit si strategie, které ti pomohou tyto situace zvládnout, pokud by ses do nich dostal/a. Protože se v situacích extrémní zátěže nemůžeš příliš opírat o předchozí zkušenosti s jejich řešením, můžeš nevědomě sáhnout po nefunkční strategii, která ti v dané chvíli možná uleví, ale dlouhodobě spíše uškodí. Funkční strategie, které skutečně pomáhají vyrovnat se s enormní zátěží, se nazývají coping (zvládnání) a je pro ně charakteristický aktivní přístup k situaci. Schopnost copingu je zčásti vrozená, ale také se dá rozvíjet učením. To, jaká konkrétní copingová strategie je v dané situaci nejvhodnější, závisí především na tom, zda situaci vyhodnotíš jako ovlivnitelnou, nebo neovlivnitelnou. Pokud situaci můžeš ovlivnit, měl/a by ses o to pokusit, a pokud ji ovlivnit nemůžeš, můžeš se zaměřit na to, aby v tobě nevyvolávala příliš mnoho negativních emocí. Mezi obecně užitečné strategie zvládnání patří také využití sociální podpory. Zkušenosti ukazují, že v extrémních životních situacích je sociální podpora klíčová a mnohé se bez ní nedají zvládnout vůbec.

Postoje:

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

4.4.1 Vyrovnám se zátěžovou situací, kterou nemohu změnit

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

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

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

Znalosti:

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

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

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

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

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

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

4.5 Vyrovnám se s nejistotou

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



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

Vyrovnávat s nejistotou nám často brání naše myšlenkové stereotypy. Někdo si třeba myslí, že není zkrátka dost dobrý, a pořád o sobě pochybuje. Jiní lidé si zase myslí, že nejistota do života nepatří, a snaží se ji co nejrychleji ukončit. S takovým postojem je samozřejmě těžké zvládat nejisté situace, které současný život přináší. A tak se tito lidé často uchylují k různým náhražkám (třeba ke konspiračním

teoriím nebo pod křídla silného vůdce), které jim dodávají zdání ztracené jistoty. Mnohem lepší je však nejistotu přijmout jako něco, co do dnešního světa zkrátka patří, a naučit se s ní zacházet. Pomůže ti, když nebudeš nejisté situace vnímat jako ohrožení, ale spíš jako výzvu či příležitost. Zvládnout stres z toho, že nevíš, co může přijít dál, ti pomůže tvoje vnitřní jistota a důvěra ve vlastní schopnosti, ale také když se naučíš odhadovat možnosti budoucího vývoje a rozhodovat se v podmínkách nejistoty.

Postoje:

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

4.5.1 Jsem odolný/odolná vůči nejistotě

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

Znalosti:

- 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

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

V první řadě je důležité zmírnit nepříjemné emoce, které v tobě nejistá situace vyvolává. Nejčastější emocií, která je spojena s nejistotou, je strach – strach z toho, co bude, strach z toho, že to nezvládneš. Zmírnit strach či jiné negativní emoce ti mohou pomoci jako u jiného stresu relaxační techniky (viz 4.2.2). Často pomůže, když si o svých obavách z očekávané situace promluvíš s někým blízkým. Zároveň je dobré se zamyslet nad tím, co tě vlastně stresuje, čeho se obáváš. Často zjistíš, že ani tak nejde o blížící se událost, jako spíš o to, jak ji ty sám/sama vnímáš, o tvoje myšlenky – že si předem vytváříš scénáře, že věci dopadnou špatně. Při nedostatku, ale někdy i při nadbytku informací se často spouští procesy myšlení, při nichž dochází k chybným úsudkům vlivem tzv. kognitivního zkreslení (viz 2.?.?). Je dobré vědět, k jakým kognitivním zkreslením má tvůj mozek největší sklony, abys je dokázal/a rozpoznat a omezit jejich vliv na svou mysl. Také pomáhá podívat na danou událost z jiného pohledu, změnit svůj postoj k ní (tzv. přerámování). Jindy ti pomůže, když si připravíš různé scénáře, jak budeš postupovat, když věci nepůjdou dobře. Taková příprava na situaci, které se obáváš, tě mnohdy úplně uklidní.

Znalosti:

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

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

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

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

Učím se žít společně

Charakteristika vzdělávacího pilíře

Obsahové vymezení

V předmětu se žáci učí, mít respekt a úctu k ostatním a jejich jinakosti a vytvářet a udržovat dobré vztahy. Poznávají, že nemohu žít a fungovat osamoceně a že vše, co dělají, a vše, co dělají ostatní, se navzájem ovlivňuje. Zvnitřňují si jednání podle kategorického imperativu (Jednej tak, jako by se tvé chování, mělo stát obecným pravidlem - jak bys chtěl, aby jednali všichni). Připravují na změny ve formách i obsahu komunikace a vztahů, vyvolaných rozvojem IT a AI i biotechnologií a prodlužováním života.

Časové vymezení

Časové vymezení je vymezeno výše v učebním plánu.

Organizační vymezení

Organizačními formami vzdělávacího pilíře jsou:

- **skupinová výuka**
- **projektová výuka**
- **samostudium**
- **kooperativní forma vyučování**

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.

Při výuce **psaní rukou** se zaměřujeme na výuku **nespojovaného psacího písma / vázaného písma**. 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 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.

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:

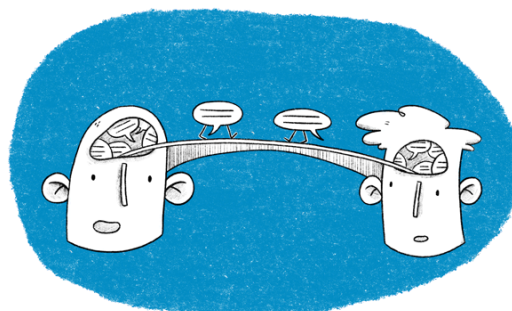
- žiji mezi lidmi, a proto se s nimi musím umět domluvit a vycházet s nimi,
- mnoho věcí zvládnou lépe díky spolupráci s druhými,
- dlouhodobé vztahy mi budou oporou po celý život,
- každý den mohu s někým navázat nový vztah a je dobré vědět, jak o něj pečovat nebo jak jej dál rozvíjet.

Postoje:

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

5.1 Umím komunikovat

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



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

Postoje:

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

5.1.1 Umím se vyjádřit

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

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

dalších cizích jazycích. Díky tomu budeš moct navázat kontakty s lidmi z celého světa, což je nesmírně inspirativní.

Neoddělitelnou součástí tvého projevu je i neverbální (mimoslovní) komunikace, která může ovlivnit vyznění tvého sdělení více než to, co říkáš. Tón hlasu, postoj těla, gesta nebo výraz tváře mohou podpořit smysl tvého sdělení, nebo ho naopak zpochybnit, jsou-li v rozporu s tím, co říkáš. Někteří odborníci dokonce tvrdí, že podle jemné, těžko postřehnutelné mimiky obličeje se dá poznat, kdy člověk mluví pravdu a kdy svá slova nemyslí upřímně. Proto je třeba umět pracovat i s neverbální komunikací.

Znalosti:

- Znáš zásady efektivního vyjadřování (ústní, písemnou i neverbální formou).
- Znáš neproduktivní způsoby vyjadřování.
- Znáš principy sdělování zpětné vazby.
- Víš, jak různé neverbální projevy působí na ostatní.
- Víš, jak si mohu ověřit, že mi ostatní rozuměli.
- Znáš kognitivní klamy, které mohou negativně ovlivnit mé vyjadřování (iluze transparentnosti⁵⁸, projekční zkreslení⁵⁹).

Sebeznalosti:

- Víš, jak se v různých situacích projevují neverbálně.
- Víš, 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.

⁵⁸ Iluze transparentnosti: Tendence lidí přeceňovat znalosti ostatních o nich samých a také přeceňování vlastních znalostí o druhých.

⁵⁹ Projekční zkreslení: Tendence nevědomě předpokládat, že jiní sdílejí mé aktuální emocionální stavy, myšlenky a hodnoty.

5.1.2 Umím naslouchat

Druhou stranou úspěšné komunikace je schopnost naslouchat a porozumět tomu, co ti sdělují ostatní.⁶⁰ To může znít jednoduše, ale množství nedorozumění je důkazem toho, že to vůbec jednoduché být nemusí. Lidé mají často tendenci ke zkratkovitému vnímání toho, co jim říkají druzí – nechají se třeba unést prvním dojmem nebo podvědomě (a mylně) předpokládají, že druzí vidí svět stejně jako oni. Pomůže, když budeš o těchto a dalších překážkách vzájemného dorozumění vědět, aby ses jim mohl/a účinně bránit. K lepšímu porozumění druhým také přispívá tzv. aktivní naslouchání. Sdělení druhého můžeš třeba zkusit zopakovat vlastními slovy nebo se doptat na věci, které ti nejsou jasné. Důležité je také sledovat neverbální komunikaci, která ti napoví mnoho o tom, jak se tvůj komunikační partner cítí nebo co si doopravdy myslí.

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

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

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

Znalosti:

- Znáš postupy aktivního naslouchání (např. parafrázování/přeformulování sdělení vlastními slovy, kladení otázek).
- Víš, co to je haló efekt⁶¹, a znáš i další překážky vzájemného dorozumění (kulturní rozdíly, stereotypizace apod.).
- Víš, co vyjadřují nejběžnější neverbální projevy.
- Víš, jak přijmout zpětnou vazbu.

⁶⁰ Porozumění psanému textu a jiným formám sdělení, která nejdou od konkrétního člověka k tobě jako příjemci, ale jsou určena lidem obecně, se věnuje stavební kámen 1.1.1 Umím získat poznatky z různých druhů vyjádření.

⁶¹ [Haló efekt](#) je ovlivnění obecným prvním dojmem, kterým na nás určitý jedinec zapůsobil – ať už kladným nebo záporným. Pokud je např. první celkový dojem o člověku příznivý, máme tendenci celé jeho chování, rysy i to, co říká, hodnotit kladně. V případě záporného dojmu se na jednání člověka i na to, co říká, díváme už předem záporně, aniž bychom ho poslouchali.

Dovednosti:

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

5.1.3 Vyjadřuji své potřeby a vnímám potřeby ostatních

Každý člověk má své potřeby, které se snaží naplnit. Někdy se může stát, že jsme svými vlastními potřebami tak zaujatí, že nevidíme potřeby druhých: chceš dosáhnout svého, ale nevidíš, že tím zasahuješ do životů druhých, že je omezuješ nebo jim ubližuješ. To dobrým vztahům neprospívá, a proto je důležité umět se vcítit do situace druhého⁶² a vnímat také jeho potřeby, abys ho svým jednáním neohrožoval/a.

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

Znalosti:

- 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.

⁶² [Teorie mysli, mentalizace](#)

- Umím se zdravě prosadit.

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

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

V poslední době se komunikace do velké míry přesunula do online světa a spolu s tím nabývají na významu nové komunikační techniky, které se při jednání tváří v tvář tak moc nevyužívají. Lidé na různých online platformách komunikují třeba o tom, kam spolu pojedou na dovolenou, vybírají dárek pro třídního učitele, ale taky vymýšlejí velké projekty nebo plánují další strategii firmy. A protože online svět má svá specifika, vyplatí se vědět, jaké komunikační techniky jsou pro tyto situace nejvhodnější. Zároveň je třeba učit se komunikovat s umělou inteligencí, která si postupně nachází cestu do našich každodenních životů. Už dnes využívá mnoho firem chatovací nebo hlasové roboty ke komunikaci se zákazníky a umělá inteligence bude stále více pronikat i do dalších oblastí.

Znalosti:

- Zním pravidla debaty a konstruktivního dialogu.
- Zním techniky a principy facilitace – jak a čím usnadňovat a řídit komunikaci druhých.
- Vím, jak má s ohledem na cíl probíhat porada⁶³, a znám techniky řízení porad.
- Zním techniky skupinové tvorby nápadů (brainstorming, šest myslících klobouků⁶⁴ 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.

⁶³ <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/22976/PROSTREDI-BEZPECNE-CI-SVOBODNE.html/>

⁶⁴ E. Bono: Metoda šest myslících klobouků

- 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.



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

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

Postoje:

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

5.2.1 Umím pracovat v týmu a vím, jak vést tým

Jen málokdo dnes pracuje sám a jen máloco se dá zvládnout v jednom. Většina činností dnes vyžaduje spolupráci s druhými, práci v týmu. Proto je nezbytné naučit zapojovat do různých druhů týmů a přispívat svým dílem k celku. Spolupráce v týmu je zábavná a vede k výsledkům, kterých žádný člověk

nedosáhne, když pracuje sám. Každý umí něco jiného, víc lidí má víc nápadů, vzájemně se inspirují, podpoří.

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

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

Znalosti:

- 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:

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

Dovednosti:

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

5.2.2 Umím řešit konflikty

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

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

Proto je užitečné znát nejen techniky řešení konfliktů, ale i základní techniky mediace a prakticky si je vyzkoušet i ve škole.

Znalosti:

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

Dovednosti:

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

5.3 Vytvářím trvalé vztahy

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



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

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

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

Postoje:

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

5.3.1 Vytvářím trvalé přátelské vztahy

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

Znalosti:

- Zním zákonitosti vztahů mezi lidmi.
- Zním pravidla respektující komunikace.
- Víím, 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.

5.3.2 Vytvářím dobré vztahy v rodině

Často se říká, že na rozdíl od přátel si člověk svoji rodinu nevybírám. Právě proto je důležité vědomě udržovat rodinné vztahy na dobré úrovni, pečovat o ně a průběžně je rozvíjet. Mít dobré rodinné vztahy

je velkou výhodou jak v dětství, tak v průběhu celého života. To platí jak pro vztahy v rodině, do které ses narodil/a, tak i v té, kterou možná sám/sama jednou založíš.

Pokud se rozhodneš založit vlastní rodinu, vyplatí se vědět něco o možných přístupech k výchově dětí a možná už teď přemýšlet o tom, jak bys jednou chtěl/a vychovávat vlastní potomky. V současné době je obecně pokládán za nejpřínosnější tzv. demokratický styl výchovy, založený na otevřené komunikaci, respektu k dítěti jako samostatné osobnosti s právem o sobě poměrně svobodně rozhodovat, ale také na jasně stanovených hranicích přirozené rodičovské autority.⁶⁵ Tento přístup ostatně používáme i ve ScioŠkolách. Je důležité si uvědomit, že děti se od rodičů učí především nápodobou. Velmi citlivě vnímají, co dospělí dělají, jak reagují, komunikují, jak se cítí nebo jak se staví k problémům, a přejímají jejich vzorce chování, myšlení i vyjadřování. Proto je důležité naučit se zvládat všechny ScioKompetence, abys v dospělosti mohl/a být svým dětem dobrým příkladem.

Znalosti:

- Orientuji se ve vztazích mezi různými rodinnými příslušníky obecně i ve své rodině.
- 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 potřebují moji pomoc.
- Při komunikaci s dětmi umím zvládnout své emoce, projevují trpělivost a využívám všechno, co víím z této ScioKompetence.

5.3.3 Mám dobré intimní vztahy

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

Nedílnou součástí partnerství je i láska, intimita a sexuální život. Láska je jedním z nejsilnějších prožitků vůbec a schopnost prožívat naplňující intimní vztahy je základním znakem úspěšného vývoje osobnosti a klíčovým ukazatelem duševního zdraví. Láska někdy vznikne ze zamilovanosti, jindy z přátelství, ale

⁶⁵ Jak vlastně vychovávat dítě: <https://servisvztahu.cz/vztahosfera/clanky-z-nasi-dilny/jak-vlastne-vychovavat-dite/>

obvykle předpokládá velkou míru intimity, ochoty se druhému otevřít a odevzdat a současně ochoty poznávat a naslouchat. Intimní vztah charakterizuje blízkost, důvěra, ale i zranitelnost a vzbuzuje celou škálu pocitů od naprostého štěstí a uspokojení po velkou bolest a ztrátu. Mnoho lidí své intimní vztahy pokládá za nejpodstatnější zdroj osobního štěstí.

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

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

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

6. Konám dobro a stavím se zlu

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

Rozlišovat mezi dobrem a zlem a hledat způsoby, jak bránit dobro proti zlu, ti pomůže třeba biblické desatero nebo texty, které napsali Konfucius, Kant či dalajláma. Spoustu poučení o tom, co je dobro a zlo a jak s nimi zacházet, najdeš i v pohádkách, v Pánovi prstenů, v Harry Potterovi, v klasických románech nebo ve filmech. Tyto příběhy tříbí tvůj smysl pro to, co je správné, zodpovědné, slušné i jak je důležité postavit se zlu. Moderní doba však s sebou přináší i nová morální dilemata a nové formy zla, třeba kyberšikanu. Naše vnímání dobra a zla se také mění pod vlivem informací o životě lidí v jiných částech světa, stále více toho také víme o tom, jaké dopady má naše chování na životní prostředí. To všechno jsou věci, které musíš brát v úvahu, když budeš přemýšlet o dobru a zlu, a v tom ti může pomoci škola.

Je dobré si ujasnit, co to vlastně je zlo. Konat dobro totiž často znamená prostě jen snažit se odstranit zlo, a tak je dobré vědět, jaké zlo chceš odstranit. Jan Sokol⁶⁶ rozlišuje čtyři typy zla. První je jakési přirozené zlo – hlad, nemoc, bída, bolest, smrt, ale třeba i jen nedostatek času, stres, strach, námaha. Takovému zlu můžeš čelit tím, že pomáháš lidem, na které něco z toho dopadá. Když babičce pomůžeš s nákupem, tak odstraňuješ námahu, kterou by babička musela vynaložit na odnesení těžké tašky z obchodu do bytu. Podobné to je, když někomu věnuješ pár vlídných slov nebo když uklidíš nádobí po večeři (stavební kámen 6.1.1). Když přispěješ na síť proti malarickým komárům, zachráníš v Africe děti před nemocí, bolestí i smrtí. A dobro jistě koná i ten, kdo se podílí na vývoji léků (stavební kámen 6.1.1 nebo 7.1.1).

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

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

⁶⁶ Jan Sokol: Etika, život, instituce, str. 155.

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

Tato kompetence je důležitá proto, že:

- konání dobra, pomoc druhým i boj se zlem dává životu smysl;
- kvalita života každého z nás nejméně 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 nejméně 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. Neublížovat skutkem ani slovem a vědět, jak se zachovat, když někomu nechtěně ublížíš.



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

Postoje:

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

6.1.1 Pomáhám lidem ve svém okolí

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

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

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

Znalosti:

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

Dovednosti:

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

6.1.2 Jednám férově a čestně

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

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

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

Znalosti:

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

Dovednosti:

- Umím držet slovo.
- Respektuji nastavená pravidla.
- Neslibuji, co nemohu splnit, a plním, co jsem slíbil/a.
- Chovám se čestně, kamarádsky a laskavě.

- Umím přijmout odpovědnost za svá selhání (porušení pravidel, nedodržení slibu, lhaní).
- Umím vysvětlit, proč je nepoctivé chování špatné. Rozpoznám nepoctivé chování od toho poctivého.

6.1.3 Zastanu se druhého a upozorním na nespravedlnost

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

Znalosti:

- 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 nespravedlost upozornit sám/sama.⁶⁷
- Vím, které skupiny lidí jsou více ohroženy zlým chováním (etnicky či kulturně odlišní lidé, lidé s postižením, lidé jiné sexuální orientace...).
- Vím, co jsou předsudky a stereotypy (viz stavební kámen 3.3.1).
- Vím, co je pyramida násilí.⁶⁸

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.

⁶⁷ Např. schránka důvěry, Nenech to být, policie, školní psycholog, organizace proti násilí.

⁶⁸ [Pyramida násilí](#).

6.2 Usiluji o dobrý svět

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



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

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

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

Postoje:

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

6.2.1 Konám společenské dobro a stavím se zlu

Když si všimneš, že se nějací lidé stali obětí nespravedlivého systému, že se na ně zapomnělo nebo že je postihla přírodní katastrofa, můžeš se pokusit jim pomoci. Existují různé způsoby pomoci. Můžeš například pracovat jako dobrovolník pro lidskoprávní organizaci, uspořádat dobročinnou sbírku nebo napsat petici proti něčemu, co se ti nezdá fér. Je dobré mít přehled o důvěryhodných dobročinných organizacích a znát ověřené online nástroje na pořádání sbírek (Donio, Daruj správně...).

O možných způsobech pomoci bys měl/a umět racionálně přemýšlet, protože nejsou všechny stejně účinné – darovat jednou za čas stovku člověku bez domova může mít mnohem menší dopad než uspořádat jednorázovou petici, která změní podmínky bezdomovců. Úplně stejně jako u stavebního

kamene 7.1.1 Promyšleně si vybírám, v čem se chci angažovat i tady platí, že nápadů a možností, jak pomáhat a konat dobro, je spousta. Jak vybírat ty nejefektivnější, tím už se zabývá spousta lidí – asi nejznámější je model efektivního altruismu.⁶⁹ Důležité je neplýtvat energií na věci, které můžeš jen těžko změnit nebo které by dokonce měly v dlouhodobém pohledu více negativních dopadů než těch pozitivních.

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

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

Znalosti:

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

Dovednosti:

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

6.2.2 Chráním přírodní a kulturní dědictví a pečuji o ně

Naše Země je domovem nejen pro lidi, ale také pro zvířata, rostliny, stromy. Při pobytu v přírodě, třeba na horách nebo v lese, bys to měl/a respektovat a neškodit jim – nevyhazovat odpadky, neničit stromy,

⁶⁹ <https://www.efektivni-altruismus.cz/zdroje/>

nedělat zbytečný hluk. K tomu, abys dokázal/a správně pečovat o přírodu, je důležité ji dobře znát a vědět, jaké druhy lidské činnosti jí mohou prospívat nebo škodit.

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

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

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

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

Znalosti:

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

Učím se jednat

Charakteristika vzdělávacího pilíře

Obsahové vymezení

V předmětu se žáci učí zasahovat a ovlivňovat realitu světa kolem sebe. Rozvíjejí zájem vytvářet hodnoty a zasadit se o lepší budoucnost. Poznávají, že mohou pomoci řešit místní i globální problémy. K tomu se učí využít možností AI, sítí i spojit se s dalšími. Vnímají odpovědnost za budoucnost světa od své rodiny až po celý svět. Učí se nebyť obětmi, ale tvůrci svého života a vytvářet lepší budoucnost.

Časové vymezení

Časové vymezení je vymezeno výše v učebním plánu.

Organizační vymezení

Organizačními formami vzdělávacího pilíře jsou:

- skupinová výuka
- projektová výuka
- samostudium
- kooperativní forma vyučování

Navíc také:

1. 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 částí osmého vzdělávacího cíle.

2. 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.

3. 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

Ucelený soupis výchovných a vzdělávacích strategií používaných napříč výchovně-vzdělávacím procesem ve všech ScioŠkolách představují **pedagogické zásady ScioŠkol**, které jsou detailně rozepsány výše.

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 nezáměr znamená podíl na podobě budoucnosti.

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

Možná máš pocit, že takové problémy zatím přesahují tvé možnosti. Tvé osobní často ano, ale budoucnost přece netvoříš sám/sama, můžeš se s někým spojit, spolupracovat, přidat se. Každopádně ale už teď se můžeš naučit o budoucnosti přemýšlet jako o něčem, co můžeš změnit, odhadovat, co pro ni mohou znamenat současné trendy, zvažovat, jak čelit rizikům a ohrožením, která budoucnost přináší, jak využít příležitosti pro žádoucí vývoj. Už teď se můžeš učit poznávat, co můžeš s ohledem na své možnosti ovlivnit, učit se zvažovat možné nežádoucí důsledky svých rozhodnutí a také se učit, jak svá rozhodnutí realizovat.

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

Tato kompetence je důležitá proto, že:

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

Postoje:

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

7.1 Promýšlím, jak tvořit lepší budoucnost

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



Postoje:

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

7.1.1 Promyšleně si vybírám, v čem se chci angažovat

Abys mohl/a ovlivňovat podobu budoucnosti, měl/a bys začít tím, že o ní začneš víc přemýšlet. Ať už jde o svět v tvém blízkém okolí, celé lidstvo, nebo dokonce celou planetu, měl/a by ses nejen zajímat o to, co se o budoucnosti ví (jak je to popsáno ve stovebním kameni 2.3.3 Zajímám se o budoucnost), ale

také si aktivně představovat, jakou budoucnost by sis přál/a.⁷⁰ To samozřejmě znamená také přemýšlet o možnostech budoucího vývoje, které by mohly nastat, ale ty by sis je nepřál/a. Přitom je důležité si vyjasnit, proč o určitý stav budoucnosti stojíš nebo nestojíš, a to vyžaduje porovnávat své představy se svým hodnotovým rámcem (viz stavební kámen 3.3.2 Vyznám se ve svých hodnotách).

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

Nápadů a možností, jak svět zlepšovat nebo bránit jeho zhoršování, je spousta. Mnohé z nich jsou nákladné, stojí spoustu času a energie a jejich přínos je v porovnání s vynaloženou energií nebo s jejich nezamýšlenými dopady malý. Jiné jsou méně nákladné, a přesto mají velký přínos. Jak vybírat ty druhé, tím už se zabývá spousta lidí – říká se tomu efektivní altruismus.⁷¹ Jde o to, abys neplýtvál/a energií na věci, které můžeš jen těžko změnit nebo které by mohly v dlouhodobém pohledu přinést více špatných než dobrých změn.

Znalosti:

- Rozumím hlavním zákonitostem fungování světa a lidské společnosti.
- Zním nejvýznamnější rizika budoucnosti včetně těch, která ohrožují samu existenci lidstva.⁷²
- 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,⁷³ tak i takovými, které byly nakonec kontroverzní nebo převážně negativní.⁷⁴

Dovednosti:

⁷⁰<https://medium.com/copenhagen-institute-for-futures-studies/what-is-futures-literacy-and-why-is-it-important-a27f24b983d8>

⁷¹ <https://www.efektivni-altruismus.cz/zdroje/>

⁷² [Toby Ord: Nad propastí](#)

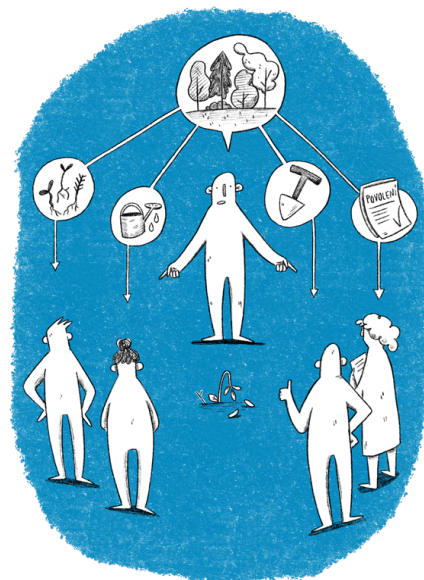
⁷³ Např. vymýcení pravých neštovic, vytváření rezervací.

⁷⁴ Např. boj proti geneticky modifikovaným organismům nakonec vede k vyššímu užívání herbicidů a zdražování potravin, potřeba biopaliv je hlavní příčinou kácení pralesů v Indonésii, aby se tam pěstovala palma olejná.

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

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.



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

Jinou skupinou jsou snahy, které směřují do myslí lidí. Spočívají ve změně jejich přesvědčení, cílů a třeba i způsobů jejich myšlení a nálady. Takhle vznikají společenská hnutí od těch nejmenších, kdy třeba přesvědčíš partu spolužáků, že dneska místo počítačových her půjdete pomáhat do domova seniorů, přes politická či ekologická hnutí, jakými bylo třeba hnutí za práva žen nebo hnutí za zákaz DDT,⁷⁵ až po hnutí, která zásadně změnila celkové myšlení a hodnoty lidí, jako jsou velká světová náboženství, která většinou inicioval jediný člověk (Konfucius, Buddha, Kristus, Mohamed). Vždyť celé křesťanství vlastně začalo Kristovými kázáními, a nikoliv pečlivým plánováním a organizací. U těchto změn jde o sílu myšlenek, o přesvědčivost jejich podání a dnes také o umění myšlenky vhodnými prostředky šířit, čili o znalost médií a PR. Tomu se věnuje stavební kámen 7.2.2.

⁷⁵ Inspirované knihou Rachel Carsonové Tiché jaro.

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

Postoje:

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

7.2.1 Umím nastartovat, organizovat a řídit změnu

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

Když víš, čeho konkrétně chceš dosáhnout, zbývá už „jen“ určit jak a pomocí jakých prostředků. Je důležité si uvědomit, že společně s dalšími lidmi toho obvykle dokážeš mnohem více než sám/sama. Proto se vyplatí si rozmyslet, kdo další by o takovou změnu mohl stát a jak by ti mohl pomoci.⁷⁶ Také je dobré si zjistit, jestli už někdo jiný neřeší nebo neřešil podobný problém, jaký postup zvolil, jak byl tento postup úspěšný a proč. Pokud někdo řeší podobný problém jako ty, může být účinnější se k němu přidat než začínat sám/sama znovu od začátku.

Zejména u větších změn je vhodné využít postupy projektového řízení (project management), např. celý postup rozložit na jednotlivé kroky, u nichž se snáze odhaduje, co na ně budeš potřebovat. Způsobů vedení projektů je celá řada, někdy se hodí spíš tradiční řízení projektu, jindy je naopak vhodnější tzv. agilní přístup nebo metoda Kanban.⁷⁷ Je dobré se s nimi seznámit, abys věděla/a, jaké různé možnosti existují a jaké jsou jejich výhody a nevýhody. Ale ještě lepší je vyzkoušet si je (třeba při realizaci školních projektů) na vlastní kůži, a to v různých rolích.

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

⁷⁶ Používá se postup identifikace a analýzy zainteresovaných stran - stakeholder analysis

https://cs.wikipedia.org/wiki/Anal%C3%BDza_zainteresovan%C3%BDch_stran.

⁷⁷ Metoda plánování po krocích, často formou nástěnky <https://cs.wikipedia.org/wiki/Kanban>

Znalosti:

- Zním principy, metody a nástroje projektového řízení (např. tradiční vodopádové, agilní).⁷⁸
- 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.⁷⁹
- 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

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

Oproti stavebnímu kameni 7.1.1 zde nejde ani tak o myšlenku, co a proč změnit, ale zejména o postupy, jak pro tuto myšlenku získat co nejvíce lidí, aby se jí podařilo prosadit. Někteří lidé mají výhodu v tom, že mají už od přírody lepší schopnost přesvědčit a přimět druhé, aby se ztotožnili s jejich myšlenkami. Každý z nás však může tuto schopnost rozvíjet, např. s využitím znalostí a dovedností z oblasti

⁷⁸ Metodiky projektového managementu, jejich obsah a smysl:

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

⁷⁹ Chytré cíle: <http://www.management.cz/cile-jeste-chytrejsi-smarter/>

marketingu a public relation (PR). Užitečné je také vědět, jak fungují média a jak lze jejich prostřednictvím ovlivňovat veřejné mínění. Nezbytná je samozřejmě ochota a schopnost vysvětlit svůj záměr a jeho předpokládané přínosy pro různé skupiny obyvatel.

Znalosti:

- 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).
- Víím, 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.
- Víím, jak definovat a popsat cílové publikum.
- Zním příběhy osobností, které svými myšlenkami nebo svým jednáním inspirovaly mnoho lidí, v dobrém i ve zlém.
- Zním pravidla pro založení a zapsání občanského spolku.

Dovednosti:

- Umím srozumitelně představit svou vizi změny včetně jejich přínosů pro zainteresované strany.
- Při získávání podporovatelů umím využít tzv. social currency – prezentovat změnu jako něco, co o jejich hybatelích a podporovatelích vytváří dobrý dojem v okolí.
- Dokážu vytvořit vědomí naléhavosti změny.
- Umím vytvořit „normálnost“ změny – ukázat, že nové chování je normální, a svým příkladem strhnout další a další lidi.
- Umím napsat tiskovou zprávu, natočit prohlášení pro média a další základní PR techniky.
- Rozpoznám, kdy je efektivnější psát petice, kdy jednat s poslanci, odbory, podnikateli či jinými sociálními partnery, kdy napsat do novin, kdy využít sociální 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.

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

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

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

Tato kompetence je důležitá proto, že:

- pokud chceš realizovat své sny a žít naplněný život, musíš 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.



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

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

Postoje:

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

8.1.1 Pracuji se svou motivací⁸⁰

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

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

⁸⁰ Vnitřní a vnější motivace:

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

Znalosti:

- 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

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

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

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

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

- Umím si stanovovat cíle.
- Umím uspořádat své cíle podle důležitosti a při plnění naléhavých krátkodobých cílů neztrácet ze zřetele cíle, které jsou pro můj život důležitější.
- Umím přehodnotit své cíle.
- Umím si stanovit cestu k dosažení cíle a pružně ji přizpůsobovat situaci.
- Umím postupovat na cestě a překonávat překážky, na které narazím.
- Umím poznat, nakolik jsem již dosáhl/a svého cíle.
- Umím splnění svého cíle oslavit / ocenit se.

8.2 Umím se o sebe postarat v každodenním životě

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



Proto se ti bude hodit umět pečovat o svou domácnost, tedy zajistit si stravu a střechu nad hlavou, zachovat si zdraví, vyhnout se nebezpečí, které tě může o život buď zcela připravit, nebo ti ho alespoň

značně zkomplikovat, umět počítat a pracovat s mírami, rozumět penězům a umět a chtít je uvážlivě používat a rovněž se umět orientovat v právních vztazích, do nichž budeš vstupovat.

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

Postoje:

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

8.2.1 Počítám a odhaduji

Orientovat se v číslech a umět s nimi pracovat je jedna ze základních kompetencí nutných k praktickému životu. Potřebuješ ji, aby sis dokázal/a spočítat peníze nebo abys věděl/a, kolik housek koupit v obchodě, když tě rodina vyšle na nákup. V dnešní době je důležité vyznat se rovněž ve statistických údajích, umět s nimi pracovat a také je v životě umět prakticky využít. Budeš také potřebovat orientovat se v mírách – vědět, co dostaneš, když chceš „kilo cukru“, nebo jak dlouhá tě čeká cesta, je-li to odněkud někam deset kilometrů.⁸¹

Znalosti:

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

Dovednosti:

⁸¹ [Umí počítat zvířata a kdy začal člověk počítat](#)

- 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

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

Znalosti:

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

Dovednosti:

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

8.2.3 Pečuji o domácnost

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

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

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

8.2.4 Starám se o zdraví

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

Znalosti:

- 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

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

Znalosti:

- Víím, 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

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

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

Znalosti:

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

Dovednosti:

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



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

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

Postoje:

- Chci se rozvíjet v tom, co mi dává smysl pro můj současný i budoucí život.
- Nebojím se zkusit 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

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

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

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

8.3.2 Řídím svou cestu vzděláváním

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

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

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

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

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

8.3.3 Řídím svou cestu pracovním trhem nebo podnikáním

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

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

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

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

8.3.4 Smysluplně naplňuji volný čas

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

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

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

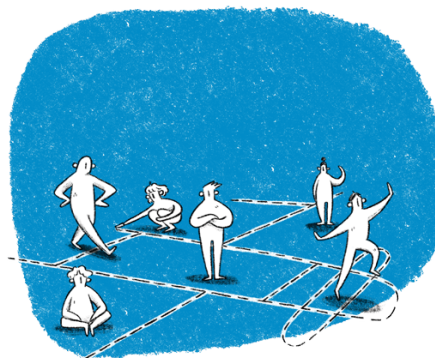
- Vím, co mě baví.
- Vím, kdy potřebuji čas sám/sama pro sebe a kdy chci trávit čas s jinými lidmi.
- Vím, které ze svých talentů chci rozvíjet mimo školu a práci.

Dovednosti:

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

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

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



Postoje:

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

8.4.1 Zním hranice svobody a umím se v nich pohybovat

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

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

Znalosti:

- Vím, jak vypadá zdravé nastavení hranic v běžných sociálních rolích, do nichž se člověk v průběhu života dostává.
- Zním příklady typicky nezdravého nastavení hranic (útlak, ovládní).
- 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 pohybuji.
- Vím, jak mám sám/sama nastavené hranice vůči okolí.

Dovednosti:

- Umím rozeznat, kdy je potřeba se pohybovat ve vymezených hranicích, kdy je hranice třeba posouvat, kdy je možné stávající hranice překročit, a kdy je to dokonce správné.
- V případě potřeby umím omezit sebe sama a přizpůsobit se (udržet se ve vymezených hranicích).
- Umím hranice posouvat a překračovat.
- Umím se vymezit, překračuje-li někdo hranice, na kterých mi záleží.

8.4.2 Nakládám s autoritou

V životě se často dostáváme do styku s lidmi, kteří mají významnější vliv – s autoritami. Těmi jsou pro tebe třeba rodiče nebo průvodci ve škole, pro dospělé třeba nadřízení v práci. Autoritou může být i významná osobnost, starosta města či uznávaný odborník. Ve skupině pravidelných návštěvníků konkrétní restaurace jí může být třeba jeden z hostů.

Někdy jsme naopak autoritami my sami – třeba když vedeme projektový tým ve škole nebo máme na starosti mladšího sourozence nebo děti v oddílu. Autorita s sebou nese moc – ať už formální, která vyplývá z toho, že je někdo na vyšší pozici, nebo neformální, která vyplývá z toho, že je někdo druhými uznáván. Neformální, ale důležitou autoritou tak můžeš být klidně i v obyčejné skupině kamarádů.

Člověk se zdravým vztahem k autoritě dokáže autoritu respektovat, ale nebojí se jí. Dokáže se jí podřídit, ale také vzepřít, je-li to třeba. Svou vlastní autoritu využívá moudře, nezneužívá ji.

Znalosti:

- Vím, jaký je rozdíl mezi autoritou formální (vycházející z postavení nebo funkce) a autoritou přirozenou (vycházející z osobnosti).

Dovednosti:

- Umím následovat autoritu.
- Umím posoudit, kdy je potřeba se autoritě vzepřít, a umím to učinit.
- Umím rozeznat autoritu ve skupině, jíž jsem členem.
- Umím používat svou autoritu.

Hodnocení výsledků vzdělávání žáků

Základní zásada hodnocení

Napříč procesem hodnocení výsledků vzdělávání se zaměřujeme na to, aby hodnocení obsahovalo ve vyváženém poměru obě složky:

1. **Sumativní**, kdy by žák měl obdržet (ať již od průvodce, od spolužáků, nebo v rámci procesu sebehodnocení sám od sebe) srozumitelnou informaci, o tom, jak na tom je z hlediska dosahování jednotlivých kompetencí vymezených tímto vzdělávacím programem,
2. **Formativní**, kdy by žákovi mělo být (průvodcem, spolužáky, nebo na základě vlastního vyhodnocení) srozumitelně doporučeno, kudy se má ve svém vzdělávání dál ubírat tak, aby lépe dosáhl klíčových kompetencí vymezených tímto vzdělávacím programem.

Postupy hodnocení

Pro hodnocení se 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.

Podrobnější pravidla hodnocení

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