



Financováno
Evropskou unií

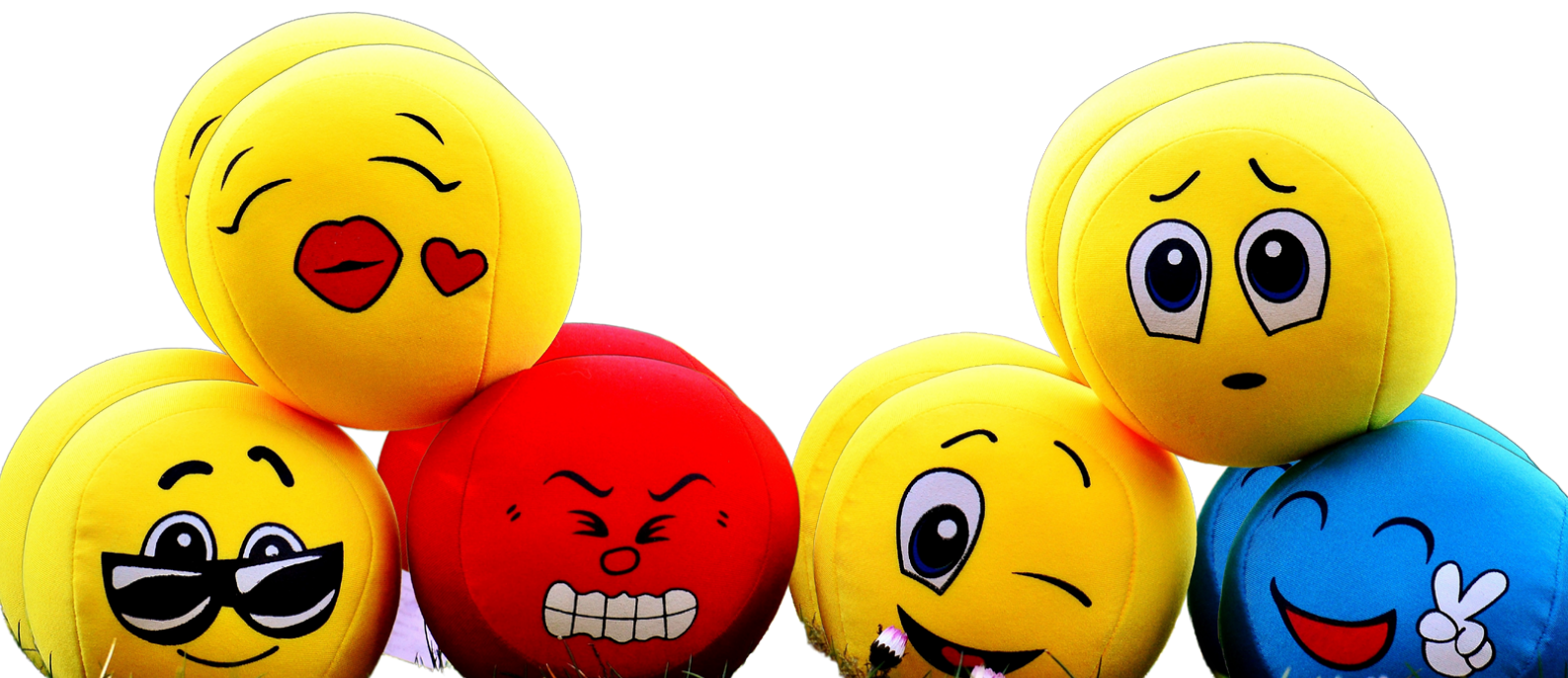


EIFNEG

EMOČNÍ INTELIGENCE PRO NOVOU EVROPSKOU GENERACI (EIFNEG)

ČÍSLO PROJEKTU: 2021-1-CZ01-KA220-SCH-000032552

**PŘÍRUČKA PRO UČITELE, JAK ROZVÍJET
EMOČNÍ INTELIGENCI U ŽÁKŮ VE VĚKU
14-18 LET**



INDEX

- **PRVNÍ KAPITOLA:** **3**
ÚVOD
 - Odůvodnění
 - Metodologie
 - Důraz na rozmanitost
 - Vyhodnocení

- **DRUHÁ KAPITOLA:** **21**
VÝUKOVÉ JEDNOTKY
 - Komunikace
 - Kritické myšlení
 - Emoční sebeuvědomění
 - Seberegulace
 - Empatie
 - Motivace
 - Řešení problému
 - Sociální dovednosti
 - Zvládání stresu
 - Týmová práce

- **TŘETÍ KAPITOLA:** **127**
PRAKTICKÉ ČINNOSTI
 - Školní aktivity
 - Domácí úkoly

PRVNÍ KAPITOLA: ÚVOD



EIFNEG

Úvod



Introduction

Tato příručka pro učitele je součástí projektu EIFNEG - Emoční inteligence pro novou evropskou generaci, realizovaného v rámci programu Erasmus+. Konsorcium tohoto projektu tvoří 2 organizace z Rumunska (CPIP a Liceul Teoretic "William Shakespeare"), 2 ze Španělska (Growth Coop a Colegio Seneca), 2 z České republiky (Institut Evropských Profesionálních Studií a Gymnázium Jiřího Gutha-Jarkovského) a 1 z Portugalska (ASDPESO).

Projekt EIFNEG si klade za cíl vytvořit pro studenty ve věku 14 až 18 let předmět, který posílí jejich schopnost zvládat emoce a empatii, posílí kreativitu a naučí je adaptovat se na nové situace.

Jako výchozí bod projektu EIFNEG byl proveden Souhrnný průzkum současného stavu s cílem shromáždit všechny informace týkající se emoční situace v sekundárním vzdělávání v zemích konsorcia. Ve druhé fázi projektu byla v každé zúčastněné zemi realizována řada fokusních skupin s profesionály a odborníky z daného sektoru. Cílem bylo získat kvalitativní informace prostřednictvím jejich zkušeností a názorů na situaci emoční inteligence ve středním vzdělávání.

Po analýze informací byly z těchto fází vyvozeny důležité závěry. Tyto závěry byly takové, že ve školních osnovách chybí obsah emoční výchovy, podobný nedostatek programů duševního zdraví a velká potřeba školení učitelů v oblasti emoční inteligence.

S ohledem na tyto výsledky konsorcium vybralo 10 klíčových oblastí, které jsou zásadní pro práci na emoční inteligenci se studenty. O 10 vybraných klíčových oblastech byla vytvořena tato příručka pro učitele.

Úvod



Introduction

V první kapitole příručky je představen projekt EIFNEG, jak je strukturován předmět emoční inteligence, metodika, kterou je třeba dodržovat při tvorbě této příručky ve třídě, jak řídit pozornost k rozmanitosti a jak hodnotit pokud bylo dosaženo stanovených cílů.

Ve druhé kapitole manuálu je uveden obsah předmětu. Ten je prezentován ve formě 10 didaktických celků nebo oblastí, se kterými se bude ve třídě pracovat. Výukové jednotky mají tyto části:

- Odůvodnění nebo zdůvodnění
- Cíle a kompetence
- Koncepty
- Metodologie
- Hodnocení
- Doporučená bibliografie

Tento soubor didaktických celků poslouží jako koncepční návod pro učitele při realizaci předmětu ve výuce a vytvoří systém školení Emoční výchovy pro studenty od 14 do 18 let na základě reálných zkušeností ze školy, rodiny a skupiny přátel.

Třetí a závěrečná kapitola příručky představuje soubor praktických zdrojů pro práci ve třídě souvisejících s 10 didaktickými jednotkami vyvinutými v předchozí kapitole. Jedná se o soubor 50 výukových pomůcek pro práci ve třídě, ve skupinách nebo individuálně a 30 pomůcek pro práci doma k upevnění vypracovaného obsahu ve třídě.

Odůvodnění



V roce 2018 aktualizovalo Světové ekonomické fórum svou zprávu Future of Jobs a zdůraznilo dovednosti, které budou pracovníci v budoucnu potřebovat a které by se teenageři měli naučit, jak se tomuto novému scénáři přizpůsobit. Emoční inteligence byla jedním z klíčových aspektů jako deštník pro rozvoj dovedností, jako je iniciativa, kreativita nebo globální občanství. Tyto dovednosti jsou dnes na trhu práce žádané a v příštích desetiletích budou nezbytné. Jsou však školy v souladu s touto výzvou? Učí se dnes studenti to, co budou zítra potřebovat? Jsou připraveni na svět, kterému budou čelit? Tyto dovednosti není snadné se naučit samy o sobě, tyto dovednosti vyžadují praxi a vyžadují bohaté lidské interakce.

Dnes jsou učitelé považováni za klíčové aktéry emočního rozvoje žáků a očekává se, že budou mít kompetence v oblasti emoční inteligence. Na druhou stranu je školení, které učitelé v této oblasti často absolvují, velmi vzácné. Jsou požádáni, aby udělali něco, pro co nebyli vyškoleni.

Z těchto důvodů projektové partnerství EFNEG vyvinulo tuto příručku pro učitele, aby je podpořila v procesu výuky emoční inteligence ve věku 14 až 18 let. U této věkové skupiny se předpokládá přechod do dospělosti, ať už se jedná o přístup na trh práce nebo zahájení vysokoškolského vzdělávání. Jde tedy o kritický bod, kde byla emoční inteligence odhalena jako klíčový faktor osobního a profesního rozvoje. Učení mladých lidí identifikovat a zvládat své emoce jim navíc umožňuje mít kontrolu nad tím, co se s nimi děje, což je zásadní pro správný rozvoj sebeúcty a sebedůvěry.

Metodologie



Slovník anglického jazyka ukazuje, že metodologie představuje soubor nebo systém metod, principů a pravidel pro regulaci dané disciplíny nebo oboru pedagogiky, který se zabývá analýzou a hodnocením vyučovaných předmětů a metod jejich výuky.

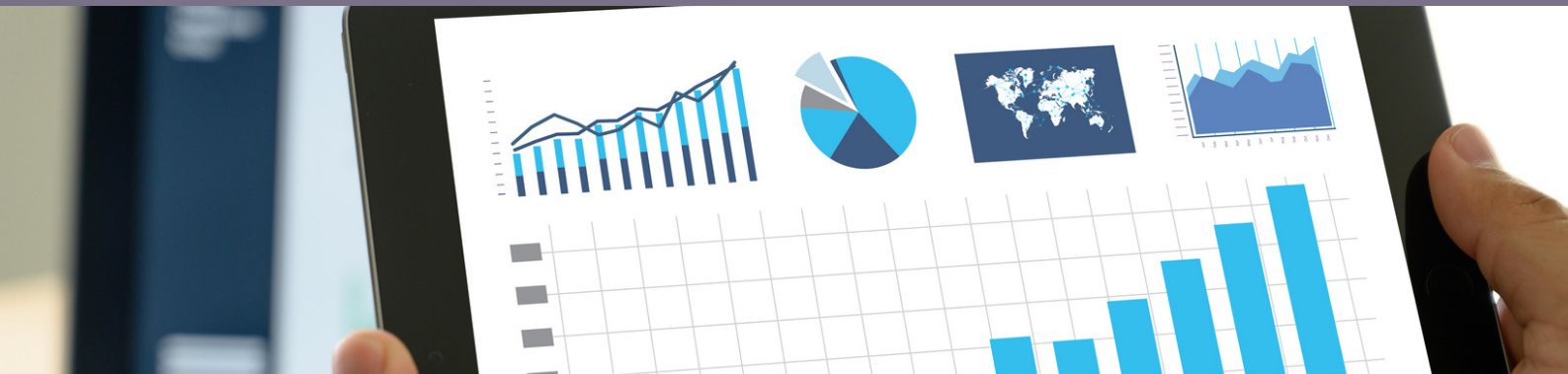
Vezmeme-li v úvahu skutečnost, že konečným výsledkem našeho projektu, EIFNEG (Emoční inteligence pro novou evropskou generaci), je vytvoření předmětu, který se bude vyučovat ve školách pro studenty ve věku 14 až 18 let, prostřednictvím kterého získají školení v oblasti emocionální inteligence, navržení obecné metodologie se zdá být nutností.

Metodika je nejsložitějším aspektem ze všech, protože odkazuje na to, jak k tomuto tématu přistupovat. Pro usnadnění pochopení nového předmětu a umožnění jeho procvičování je nutné zvážit následující aspekty.

Každá oblast nebo didaktická jednotka, která má být vyvinuta, bude mít trvání 3 až 4 sezení. Sezení budou probíhat následovně:

- První sezení. Úvod: úvod a použití předběžného dotazníku/předhodnocení. Prezentace: prezentace klíčové oblasti, podoblastí, kompetencí, cílů.
- Druhé sezení. Praktické činnosti. Například videa, příklady ze života, případová studie.
- Třetí sezení. Praktické činnosti. Například diskuse, debaty, hry, hraní rolí.
- Závěrečné sezení. Zpětná vazba: závěrečný dotazník/následné hodnocení, obecná zpětná vazba a závěr.

Metodologie



Metodika je nejsložitějším aspektem ze všech, protože odkazuje na to, jak k tomuto tématu přistupovat. Pro pochopení nového předmětu a jeho uplatnění v praxi je nutné zvážit následující:

Vzdělávací oblast a životní prostředí

- Vnitřní + Venkovní + Domov (práce)

Učení a výukové metody

- Jedna nebo více školních tříd
- Možnost začlenění do mimoškolních aktivit
- Domácí práce
- Interaktivní učení mezi vrstevníky
- Dialogický přístup k učení
- Výukové sezení se skupinovou diskusí
- Individuální výukové sezení + párové výukové sezení

Základní časové přístupy (doporučeno)

- 5 aktivit/oblast/didaktický celek (= 50 aktivit)
- Vnitřní a/nebo venkovní: 5 aktivit/oblast
- Domov(práce): 3 aktivity/oblast
- 1 didaktický celek = 1 Výuková jednotka - 1 hodina/týden - 1 oblast/měsíc = 4 hodiny/měsíc

Kritéria efektivní metodiky

- Nebýt zaujatý vlastním názorem = Je nestranný
- Stanovte základní pravidla (např. umožnit rovnou účast, respektovat názory ostatních)
- Upozorněte na plánované přestávky, předpokládaný čas ukončení
- Zvažte logistiku (jako je učebna a občerstvení) nebo jakékoli technické vybavení

Důraz na rozmanitost



Inkluzivní vzdělávání je v současnosti trendem ve školách s běžným vzdělávacím systémem. Pro učitele to v praxi znamená, že mohou mít ve třídě skutečně různorodou skupinu žáků. V této kapitole naleznete přehled tipů, jak s těmito žáky ve výuce pracovat. Je důležité mít na paměti, že je stále potřeba individuální přístup a že každý žák je jiný.

Diverzita žáků ve školách s běžným vzdělávacím systémem

Zrakové postižení

Zrakově postižení jsou lidé s různým typem a stupněm snížené zrakové schopnosti. Zrakové postižení ovlivňuje aktivity v běžném životě a běžná optická korekce již nestačí. Nepatřím sem osoby s dioptrickými brýlemi (tedy se slabým zrakovým postižením), které jako takové nejsou omezeny v každodenních činnostech, přístupu k informacím, orientaci a samostatnému pohybu apod.

Vybrané zásady vzdělávání žáků se zrakovým postižením v běžném vzdělávání jsou:

- dostatek času na práci
- zvětšení textových položek
- použití vizualizace (diagramy, popisy)
- verbalizace pokynů
- pomoc při návštěvě neznámých oblastí
- práce s kompenzačními pomůckami (optické pomůcky)
- místo k sezení u tabule
- respektování potřeb žáka
- využití skupinové práce

Sluchové postižení

Sluchově postižení jsou různorodá skupina lidí, kteří mají různé stupně a typy postižení. Jedná se o neslyšící, nedoslýchavé a pozdně ohluchlé lidi. Porucha sluchu je důsledkem organické nebo funkční vady.

Důraz na rozmanitost



Je však třeba rozlišovat mezi pojmy „ztráta sluchu, sluchové vady, sluchové postižení“ apod., které značí určitou objektivní sluchovou vadu, a pojmem „sluchová vada“, která je jejím společenským důsledkem.

Vybrané zásady pro práci se sluchově postiženým žákem v běžném vzdělávání:

- místo k sezení u tabule nejlépe v řadě u okna
- světlo by mělo dopadat na obličej řečníka
- rozumná vzdálenost řečníka
- řečník se musí pohybovat v zorném poli žáka a navazovat oční kontakt
- řeč musí být jasná a zřetelná
- upozornění na změnu řečníka nebo změnu tématu
- vizualizace
- průběžná kontrola úrovně porozumění
- při výběru komunikačního systému českého znakového jazyka využití tlumočnicka českého znakového jazyka nebo přepisovače pro neslyšící

Zhoršená komunikační schopnost

O narušené komunikační schopnosti hovoříme pokud některá z jazykových rovin (foneticko-fonologická /akustická podoba jazyka/; lexikálně-sémantická /kvalita aktivní a pasivní slovní zásoby/; morfologicko-syntaktická /gramatika/; pragmatická /využití řeči v praxi/), nebo více úrovní současně, působí rušivě během komunikačního procesu i přes naplnění komunikačního účelu osoby. Zahrnuje také neverbální prostředky nebo netradiční komunikační kanály.

Důraz na rozmanitost



V běžné škole se můžeme nejčastěji setkat s žáky s dyslalií, opožděným vývojem řeči a vývojovou dysfázií. Žáci mohou potřebovat různou míru podpory, proto je nutné k jednotlivým žákům přistupovat individuálně s přihlédnutím k vývojovým zvláštnostem. Tipy pro práci se studentem s narušenou komunikační schopností:

- sdělovat pokyny postupně a srozumitelně
- zvolit menší množství (strukturovaných) informací
- poskytnout dostatek času na práci
- netrvejte na přesném označování termínů
- být ilustrativní ve vyšší míře
- ověřit pochopení úkolu
- podporovat chuť k mluvení
- poskytnout relaxační chvíli

Tělesné postižení

Tělesné postižení je definováno jako jakékoli postižení pohybového, podpůrného nebo nervového systému, které má za následek omezení nebo ztrátu pohyblivosti. Má negativní dopad na celou osobnost člověka, protože motorika je úzce spjata s emoční, percepční a kognitivní sférou. Žáci s tělesným postižením se většinou vzdělávají v běžné základní škole, pokud není postižení spojeno s jiným těžším postižením.

Několik tipů pro vzdělávání studenta s tělesným postižením:

- používání pomůcek usnadňujících pohyb (hole, protézy, invalidní vozíky atd.)
- využití osobního asistenta, asistenta pedagoga

Důraz na rozmanitost



- úprava teplotních podmínek, světla a volného prostoru pro manipulaci s předměty
- podpora skupinové práce, práce ve dvojicích
- zahrnují relaxační chvíle
- poskytnout více času na práci
- zadejte strukturované informace
- dát jasné pokyny

Mentální postižení

Mentální postižení je vrozená porucha rozumových schopností. Je to neschopnost dosáhnout přiměřené úrovně intelektuálního rozvoje, tzn. méně než 70 % normy, což se projevuje neschopností porozumět svému okolí a přizpůsobit se mu v potřebné míře, přestože byl jedinec dostatečně stimulován. Člověk se od počátku svého života nevyvíjí standardním způsobem vývoje. Postižení je trvalé, ale určité zlepšení je možné v závislosti na příčině a kvalitě stimulace jedince.

Mezi hlavní znaky mentální retardace patří: nedostatečný rozvoj myšlení a řeči, omezená schopnost učení, ztížená adaptace na běžné životní podmínky.

V běžném vzdělávacím systému většinou zahrnuje žáky s lehkým mentálním postižením.

Při vzdělávání žáků s mentálním postižením se uplatňují tyto zásady:

- přehlednost učiva
- aktivita studentů ve výuce
- střídání činností
- rozdělení úkolu na menší úkoly

Důraz na rozmanitost



- přehlednost učebních osnov
- intenzivní zpětná vazba
- kladný postoj
- individuální přístup ke studentovi

Poruchy autistického spektra

Poruchy autistického spektra (zkráceně ASD) jsou v České republice preferovaným označením pro skupinu poruch dětského duševního vývoje. Slovo spektrum naznačuje, že příznaky poruch autistického spektra mohou být různorodé a projevovat se v různé míře. Žáci s diagnózou poruchy autistického spektra se tedy mohou od sebe značně lišit.

V souvislosti s poruchami autistického spektra hovoříme o tzv. triádě problémových oblastí. Jedná se především o oblast komunikace, sociálního chování, představitosti a vnímání. Vlivem této poruchy je vývoj jedince narušen již od raného věku a jeho důsledkem je nestandardní chování, které se projevuje v každodenním životě jedince.

V běžných školách se setkáváme především s žáky s Aspergerovým syndromem, dětským autismem a atypickým autismem. Při práci se žákem s poruchou autistického spektra je třeba dodržovat několik základních pravidel, která vyplývají ze samotné podstaty poruchy autistického spektra:

- přesná pravidla
- jasné pokyny a záruka předvídatelnosti
- jasné a konkrétní motivace
- vyšší míra tolerance
- konzistentní přístup

Důraz na rozmanitost



- vyšší úroveň vizualizace
- použití doteku
- vhodné a účinné cvičební strategie
- vynikající řešení problémů s pozorností

Specifické poruchy učení

Příčiny specifických poruch učení (SPU) nejsou způsobeny postižením intelektu. Jsou připisovány dysfunkci centrálního nervového systému, která může být dědičná, nebo syndromu zvanému minimální mozková dysfunkce. Specifické poruchy učení lze definovat jako: neočekávaný a nevysvětlitelný stav, který může postihnout dítě s průměrnou nebo nadprůměrnou inteligencí a vyznačuje se výrazným zpožděním v jedné nebo více oblastech učení. SPU se označují předponou „dys“ připojenou ke konkrétnímu slovnímu základu pro charakterizaci narušené funkce.

Dyslexie je SPU, při které se dítě nemůže naučit číst navzdory dobré výuce, vhodnému rodinnému zázemí a odpovídajícím schopnostem. Ovlivněna je nejen rychlost čtení, ale i správnost a technika čtení a také porozumění čtenému textu. Dysgrafie je specifická porucha grafické stránky jazyka, neschopnost napodobit a zapamatovat si tvar písmen, neschopnost psát čitelně, rovnoměrně a úhledně. Písemný projev je pomalý a člověk píše pracně.

Důraz na rozmanitost



Dysortografie je SPU, která ovlivňuje osvojování gramatiky. Projevuje se chybami v určitých pravopisných jevech. Je to také jedna z příčin neschopnosti aplikovat gramatická pravidla. Dyskalkulie se projevuje jako specifická porucha matematických schopností, kdy člověk podává v matematice výrazně horší výkon, než by se na základě jeho inteligence očekávalo. Patří sem obtíže ve čtení a psaní matematických symbolů, označování veličin atd. Další, méně časté formy poruch učení jsou např. G. dysmuzie (specifická porucha hudebních dovedností), dyspinxie (specifická porucha kresby), dyspraxie (specifická porucha obratnosti).

Obecné zásady pro práci s dětmi a dospívajícími se SPU lze shrnout do následujících bodů:

- nevystavovat žáka činnostem, které dítě pro svou poruchu nemůže optimálně vykonávat
- navázat na žákovy úspěchy a rozpoznat dílčí úspěchy a úsilí
- nechat dítě objevit své schopnosti a zjistit své přednosti
- posuzovat a hodnotit pouze to, co se dítěti podařilo vyrobit
- nesrovnávat výkon žáka s výkony ostatních dětí
- umožnit použití korekčních nástrojů
- zvážit vhodné uspořádání sedadel pro dítě ve třídě
- pomoc dítěti začít s úkolem
- respektovat pomalejší pracovní tempo
- naučit dítě pracovat systematicky a zodpovědně v rámci svých možností.

Důraz na rozmanitost



SPU neznamení, že žák ve třídě „nedělá nic.“ Budte oporou a snažte se hodinu strukturovat tak, aby dítě mělo pocit úspěchu, když je s ostatními dětmi, a netrpělo.

Poruchy chování a hyperkinetické poruchy (ADHD)

V současné době existuje několik klasifikačních systémů pro klasifikaci poruch chování, pozornosti, emočních a jiných poruch. Odborné publikace vycházejí z Mezinárodní klasifikace nemocí nebo Diagnostického manuálu DSM-IV. Termín ADHD je v praxi nejčastější. Je to zkratka pro poruchu pozornosti s hyperaktivitou. Jde o poruchu, při které se v dětství kombinuje porucha pozornosti s hyperaktivitou. Dítě nedokáže udržet pozornost, je impulzivnější a hyperaktivnější a jednotlivé složky mohou převládat nebo se projevovat různě. V odborné literatuře často najdeme také diagnózu ADD (porucha pozornosti), která nezahrnuje hyperaktivitu. Obtíže spojené s ADHD se časem stupňují, pokud nejsou rozpoznány a léčeny vhodně, stimulačně a adekvátně.

Poruchy chování jsou charakterizovány opakovaným a přetrvávajícím agresivním, antisociálním nebo vzdorovitým chováním a jsou dlouhodobé (šest měsíců nebo déle). Patří sem například antisociální porucha chování charakterizovaná kombinací přetrvávajícího disociálního nebo agresivního chování a významného, všudypřítomného narušení vztahů jedince s ostatními dětmi. Socializovaná porucha chování, kdy se porucha projevuje u člověka relativně dobře začleněného do vrstevnické skupiny (šikana ve škole).

Důraz na rozmanitost



Opoziční vzdorovité chování se obvykle vyskytuje u mladších dětí. Vyznačuje se výrazným vzdorovitým, neposlušným a rušivým chováním, nezahrnuje však kriminální činy ani extrémně agresivní či disociativní chování.

Záškoláctví se vyznačuje útekami ze školy nebo neomluvenými absencemi. Obvykle se tak děje ze strachu, touhy vyhnout se nepříjemným věcem nebo hodnocení. Kromě obranného mechanismu to může být i nerespektování norem, povinností a pravomocí učitele.

Zásady pro práci s dětmi, které se potýkají s výše uvedenými poruchami, nelze jednoznačně definovat. Pro školní praxi jsou však velmi důležité:

- přijetí dítěte včetně jeho specifík
- stanovení jasných pravidel a jejich důsledné provádění
- povzbuzovat a chválit pozitivní projevy dítěte
- umožňující pohybové aktivity a relaxaci
- pozitivní motivace a budování důvěry (chválit, vyjadřovat důvěru, učit sdělovat vhodné reakce)
- řešit problémy v klidu (nebo diskutovat s jiným odborníkem)
- zbytečně nekritizujte ani nekárejte
- zkuste naslouchat – technika „ano, a...“ (zaměřte komunikaci na řešení problému)
- nechat více času na úkoly
- najít vhodné sezení, které odpovídá individuálním potřebám žáka
- pomoc s integrací se spolužáky (výběr vhodného uspořádání pro skupinovou práci, ...)

Důraz na rozmanitost



Škola vyučuje i děti s dalšími speciálními vzdělávacími potřebami. Tedy žáci, kteří potřebují podpurná opatření k naplnění svého vzdělávacího potenciálu a k uplatnění svých práv na stejné úrovni s ostatními. Patří sem žáci s odlišným kulturním a životním zázemím (sociální znevýhodnění), žáci s odlišným mateřským jazykem, žáci nadaní a mimořádně nadaní, žáci s tzv. dvojí výjimečností (kombinace intelektového nadání a speciálních vzdělávacích potřeb) a v neposlední řadě v neposlední řadě žáci, kteří potřebují podporu ve vzdělávání z důvodu zdravotního stavu (psychiatrické či jiné onemocnění).

Použité zdroje:

- Lechta, V. (2010). Foundations of inclusive pedagogy: the child with disabilities, disruptions and threats in school (Základy inkluzivní pedagogiky: dítě s postižením, narušením a ohrožením ve škole)
- Slowik, J. (2016). Special pedagogy, 2nd updated edition (Speciální pedagogika, 2. aktualizované a doplněné vydání)
- Thorová, K., (2016). Autism spectrum disorders: infantile autism, atypical autism, Asperger syndrome, disintegrative disorder (Poruchy autistického spektra: dětský autismus, atypický autismus, Aspergerův syndrom, dezintegrační porucha)
- Vágnerová, Marie. (2008). Psychopathology for helping professions (Psychopatologie pro pomáhající profese).

Hodnocení



Hodnocení je velmi důležitým aspektem, ne-li nejdůležitějším ze všech, protože umožňuje učitelům/školitelům a žákům posoudit situaci před a po probrání určité oblasti studia (dotazníky před a po), stejně jako proces výuky a učení (výsledky učení).

Jako metoda hodnocení pro každou z didaktických jednotek bude použit nástroj předběžného a následného hodnocení pomocí dotazníku. V každé z didaktických jednotek v části *hodnocení* je vytvořen dotazník pro každou didaktickou oblast/jednotku. Tento dotazník obsahuje celkem 5 otázek, 1 otázku pro každou z podoblastí, do kterých je každý z didaktických celků rozdělen. Tento dotazník bude vypracován na prvním a posledním sezení každé výukové jednotky. Je nezbytné nechat si na těchto dvou sezeních čas, abyste mohli udělat tento hodnotící dotazník.

Cílem použití tohoto evaluačního nástroje je ověřit, jaké znalosti měli studenti před absolvováním školení v jednotlivých didaktických jednotkách, jaké znalosti získali poté a zda byly splněny navržené cíle. EIFNEG, která zastřešuje emoční inteligenci, si klade za cíl vybavit adolescenty dovednostmi, jako je kreativita, řešení konfliktů a kognitivní flexibilita, jakožto protagonisty v procesu, který také zahrnuje školitele/učitele o jejich schopnosti adaptace a schopnosti být inovativní v aplikaci a výuce. těchto nových a nezbytných dovedností.

Jinými slovy, je nezbytné být schopen identifikovat, zda rozvoj tohoto předmětu zlepšil dovednosti a znalosti studentů z hlediska jejich emoční inteligence. A konečně, evaluační nástroje mohou také pomoci při identifikaci a analýze dalších neplánovaných účinků, které projekt může mít, a to jak pozitivních, tak negativních.

DRUHÁ KAPITOLA: VÝUKOVÉ JEDNOTKY



EIFNEG

Úvod

V této druhé kapitole příručky je uveden obsah předmětu. Ty jsou prezentovány ve formě 10 didaktických celků nebo oblastí, se kterými se bude ve třídě pracovat. výukové jednotky mají tyto části:

- **Odůvodnění** – odkazuje na důležitost studia určité oblasti, na motivaci studentů tím, že se zaměřuje na výsledky učení.
- **Cíle a kompetence** - jsou popsány pro každou oblast na začátku jednotky. Tyto dva koncepty jsou úzce propojeny, protože dosažení cílů lekce znamená úspěch v rozvoji kompetencí studentů v dané konkrétní oblasti.
- **Koncepty** - tento aspekt se týká předkládání teoretických aspektů spojených s určitou oblastí, provádění rešerší na toto téma a předkládání statistik a odborných názorů.
- **Metodologie** – je nejsložitějším aspektem ze všech, protože odkazuje na to, jak k tomuto tématu přistupovat. Jde o to, jak a co musí učitelé učit, aby se jejich studenti dozvěděli o emoční inteligenci.
- **Hodnocení** – je velmi důležitým aspektem, ne-li nejdůležitějším ze všech, protože umožňuje učitelům/školitelům a studentům zhodnotit situaci před a po absolvování určité studijní oblasti (před a po dotazníku), stejně jako proces vyučování a učení (výsledky učení).
- **Doporučená literatura** – je uvedena u každé oblasti, ale učitelům/školitelům se doporučuje provádět rešerše a aktualizovat bibliografii, kterou používají.

Tento soubor didaktických celků poslouží jako koncepční návod pro učitele k realizaci předmětu ve výuce a vytvoří systém školení Emoční výchovy pro žáky od 14 do 18 let na základě reálných zkušeností ve škole, rodině a kontext skupiny přátel.

KOMUNIKACE #1



1. Úvod

Komunikace je základním prvkem, protože většinu života trávíme ve vztazích. Je důležité naučit se rozumět, komunikovat a dobře pracovat v sociálních situacích. Určité komunikační dovednosti nám pomáhají zlepšovat mezilidské vztahy.

Podle H. Mendo a Garaye (2005) můžeme komunikaci chápat jako „proces sociální interakce verbálního nebo neverbálního charakteru, který má záměrný přenos a který může ovlivňovat, s úmyslem i bez úmyslu, chování lidí, kteří jsou v dosahu tohoto působení“. Jedná se o akt, který umožňuje jednotlivcům komunikovat s ostatními.

K efektivní komunikaci mezi dvěma lidmi dochází, když příjemce jasně interpretuje zprávu ve smyslu zamýšleném odesílatelem. V tomto smyslu je asertivní komunikace klíčovým prvkem, který zahrnuje komunikaci a vyjadřování myšlenek, pocitů a názorů způsobem, který jasně chápe názory a potřeby ostatních, aniž by podceňovali jejich myšlenky, pocity nebo názory. V asertivní komunikaci jsou oba jedinci považováni za stejně důležité.

Pro dosažení asertivní komunikace je nutné rozvíjet emoční inteligenci, jedna závisí na druhé, asertivita je chování odvozené z hluboké úcty k sobě i k druhým, je to harmonická a konstruktivní výměna názorů založená na vlastnostech jako je čestnost, férovost, a reciprocita.

Všichni se někdy ocitneme v obtížné komunikační situaci, bez ohledu na to, kolik nám je let, a není to zrovna dobré. Cílem těchto didaktických celků je pomoci studentům získat hlubší znalosti o komunikaci a zlepšit jejich komunikační dovednosti. Tuto jednotku jsme vytvořili proto, abychom se s nimi podělili o to, co nyní o komunikaci víme, protože se budou učit, jak mluvit a jak efektivně naslouchat.

2. Cíle

Cíle ukazují, co si studenti po vypracování tohoto výukového celku osvojí.

- Definovat a naučit se pojem komunikace.
- Pochopit a rozlišit 5 konkrétních podoblastí.
- Poskytnout jim koncepční strategie nezbytné k tomu, aby porozuměli a efektivně předávali své sdělení pomocí asertivní komunikace.
- Poskytnout dostatečné zdroje pro identifikaci emocí a rozvoj dovedností, jako je sebedůvěra, sebedůvěry, respekt a empatie.



3. Kompetence

Kompetence umožňují studentům integrovat své učení, spojit je s různými typy obsahu a efektivně je používat, když je to potřeba v různých situacích a kontextech. Níže uvedené kompetence jsou úzce propojeny, neboť dosažením cílů lekce o komunikačních prostředcích se podařilo rozvinout kompetence studentů v oblasti komunikace.

- Zvládnutí efektivní komunikace.
- Pěstování interpersonálních a intrapersonálních dovedností.
- Rozvoj emoční inteligence.
- Rozvíjení efektivní komunikace v různých situacích nebo na různých místech.
- Zvládnutí prostředků verbální a neverbální komunikace.
- Použití neverbální komunikaci přiměřenou pocitům, které mají být vyjádřeny za různých okolností a před různými lidmi.
- Znat důležitost konstruktivní emoční inteligence pro asertivní komunikaci.
- Vytvářet kritické myšlení, umět odložit jakékoli domněnky nebo úsudky a omezit se na analýzu informací, které obdržíte.

4. Koncepty

Jsou definovány pojmy a konkrétní podoblasti, na kterých se bude se studenty pracovat při rozvoji výukové jednotky komunikace. Tento aspekt se týká seznámení studentů s teoretickými aspekty souvisejícími s touto specifickou oblastí.

Podle J. A. Aguada (2004), který vychází z typologie různých autorů, např. J. Millera a D. McQuaila, se jedná o 5 specifických dílčích oblastí, které lze využít k usnadnění efektivního komunikačního procesu:

- 1. Intrapersonální komunikace:** Jedná se o komunikaci se sebou samým. Zahrnuje nápady, myšlenky a vše, co se odehrává v mysli.
- 2. Mezilidská komunikace:** Jedná se o komunikaci s jinou osobou. Myšlenky, pocity a zprávy se vyjadřují mezi dvěma lidmi, kteří se stávají odesílatelem, který zprávu posílá, a příjemcem, který je příjemcem zprávy.
- 3. Komunikace mezi skupinami:** V tomto případě lze očekávat komunikaci mezi třemi a více lidmi. Je to proces, při kterém dochází k výměně zpráv, znalostí a myšlenek s větším počtem účastníků komunikačního procesu.
- 4. Organizační komunikace:** komunikace v rámci firmy nebo instituce. Zde lze specifikovat dvě možnosti: interní komunikace, mezi zaměstnanci samotnými, jako jsou schůzky, zasílání e-mailů, nebo externí, když probíhá externí komunikace, jako je zasílání pravidelných oznámení.
- 5. Interkulturní komunikace:** mezi různými kulturami nebo sociálními skupinami. V tomto případě je důležité znát různé zvyky, jazyky a způsoby života, aby se vytvořily velmi efektivní komunikační procesy.

5. Metodika

Tato didaktická jednotka je založena na komunikativním přístupu a bude se řídit aktivní, participativní a kreativní metodologií. Bude zahrnovat osvojení praktických cvičení založených na předchozích znalostech studenta, které jim umožní rozvíjet strategie a znalosti nezbytné pro efektivní komunikaci v reálné situaci.

V tomto smyslu je nutné spojit kontext komunikace ve třídě s tou, která se odehrává mimo třídu. Z tohoto důvodu pracujeme s reálnými materiály a vyhledáváme komunikativní situace, které jsou blízké každodennímu životu a světu dospívajících, aby vnímali přímou použitelnost toho, co se naučili.

Aktivity budou dynamické a inovativní, navržené od jednodušších po složitější úrovně, v závislosti na úrovni třídy. V tomto smyslu budou učitelé klást zvláštní důraz na sebevzdělávání každého studenta a pozornost k diverzitě, aby mohli pracovat v 5 dílčích oblastech nezbytných pro podporu komunikativních dovedností. Bude podporováno kooperativní učení a střídání individuální práce se skupinovou prací. Jednou ze silných stránek této jednotky je také práce s novými technologiemi, aby se obsah přiblížil každodennímu životu mladých lidí, aby byli motivovanější a atraktivnější.

Komunikační didaktická jednotka bude mít 4 sezení a bude probíhat následovně:

- **První sezení (1 hodina).** Prvních 15 minut sezení bude využito k provedení hodnotícího nástroje: dotazníku předběžného hodnocení úrovně komunikačních znalostí studentů. Po vyplnění dotazníku bude 25 minut vyučovacího času využito k představení pojmu komunikace a cílů, kterých má být dosaženo, a k vysvětlení pojmů (intrapersonální komunikace, interpersonální komunikace, komunikace mezi skupinami, organizační komunikace a interkulturní komunikace). Učitelé k tomu mohou využít zdroje, jako jsou multimediální materiály, vzdělávací platformy, příklady skutečných případů atd. V poslední části této jednotky naleznete odkazy na videa o komunikaci a materiály, které lze použít.

5. Metodika

Posledních 20 minut je věnováno brainstormingu v malých skupinách o tom, proč je důležité rozvíjet komunikaci, jaké typy komunikace existují a jak komunikace ovlivňuje vztahy a situace. Žádá se po nich, aby vzájemně nehodnotili své nápady, byli co nejvíce kreativní a stavěli na nápadech toho druhého. Jako poslední krok jsou hlavní myšlenky napsány na tabuli nebo kus papíru.

- **Druhé sezení (1 hodina).** Druhá část bude rozvinuta praktičtěji, cílem je, aby si studenti dynamicky osvojili komunikační oblast, ve které je student protagonistou svého učení. Komunikace je pro život nezbytná a ve škole nebo v osobním životě bude všechno snazší, když budou umět dobře komunikovat. Tato lekce zahrnuje 3 praktické aktivity, na kterých mohou pracovat samostatně i ve skupinách, aby pochopili a osvojili si klíčové komunikační dovednosti.
 1. V první aktivitě (25 minut) učitel předloží hypotetický scénář, na kterém se bude pracovat ve skupinách. Hra se jmenuje "Rozbitý telefon", aby si žáci uvědomili proměny ústního sdělení v řetězci přenosu mezi různými účastníky a význam aktivního naslouchání a efektivní komunikace.
 2. Ve druhé aktivitě je představena hra na hraní rolí (20 minut). Studenti budou požádáni, aby přemýšleli o zážitku vážného selhání komunikace, zahrnujícího frustraci, protože nebyli pochopeni, nedokázali něco dobře vysvětlit nebo nevěděli, jak reagovat. Budou rozděleni do dvojic a budou muset sehrát scénu, přičemž každý účastník převezme roli A (odesílatel) a roli B (příjemce). Prostřednictvím tohoto cvičení budou pracovat na intrapersonální komunikaci a mezilidské komunikaci.
 3. Třetí aktivitou je diskuse (15 minut) o překážkách efektivní komunikace mezi lidmi nebo skupinami. V této aktivitě budou studenti požádáni, aby vyjmenovali faktory, které způsobují nedorozumění nebo nedostatek komunikace. Bude se jednat o posilovací aktivitu, kterou budou muset studenti s pomocí svých rodin zpracovat doma a ověřit si faktory odpovědí na několik otázek.

5. Metodika

- **Třetí sezení (1 hodina).** Níže jsou uvedeny 2 praktické aktivity související s komunikačními dovednostmi, které mohou mít různé uplatnění ve třídě, protože je na učiteli, aby je přizpůsobil konkrétnímu tématu. Stručně řečeno, jsou flexibilní a konfigurovatelné v závislosti na úrovni rozvoje skupiny studentů a pozornosti k rozmanitosti. Třetí sezení bude také zaměřeno na praktická cvičení k dalšímu rozvoji komunikačních dovedností.
 1. První aktivita (25 minut) je věnována problematice porozumění. Jde o aktivní poslechové cvičení, jde především o to umět porozumět určitým nevýhodám a přeměnit negativní stránky v pozitivní. To by mělo ilustrovat, jak těžké je dávat jasné pokyny, stejně jako to, jak těžké je naslouchat, a může také ukázat, jak jsou věci snadno nepochopeny a špatně interpretovány. Tato dynamika je skvělá pro podporu komunikace mezi páry nebo malými skupinami.
 2. Druhou posilující aktivitou jsou „diskusní projekty“ (35 minut). Tato aktivita se bude skládat ze stanovení řady pokynů, které kontrolují, zda je dosaženo pokroku, a prověřují plán vytvořený každým studentem. Při této aktivitě budou muset se studenty spolupracovat i rodiny.
- **Závěrečná část (1 hodina).** V posledním sezení komunikace je nutné vyvodit závěry a vyplnit dotazník pro následné hodnocení. Nejprve by se měl učitel zeptat všech studentů, na čem během 3 sezení pracovali, a nechat je to vysvětlit (20 minut). Poté musí učitel položit studentům řadu otázek (25 minut), jako například:
 - *Co se naučili?*
 - *Co se jim nejvíc líbilo?*
 - *Co se jim líbilo nejméně?*
 - *Pomohla vám tato sezení ke zlepšení vašich komunikačních dovedností?*

Posledních 15 minut lekce bude využito k vyplnění následného dotazníku, který je uveden v další části.

6. Hodnocení

Jako nástroj hodnocení bude použit předběžný dotazník. Dotazník předběžného hodnocení byl navržen tak, aby změřil změnu úrovně znalostí skupiny studentů v čase. Tento typ hodnocení umožňuje učiteli zohlednit úroveň, se kterou studenti začínali před začátkem výukové jednotky a jaké učení získali po realizovaných sezeních. Otázky jsou založeny na: cílech a výsledcích učení, kterých má být dosaženo po implementaci výukové jednotky o komunikaci.

Níže jsou uvedeny otázky pro předběžný a následný dotazník pro studenty přizpůsobené didaktické jednotce o komunikaci:

1. Jak byste vysvětlili, co je to komunikace?
2. Jaké typy komunikace podle vás existují? Mohli byste nějaké jmenovat?
3. Jak byste popsali dobrou/efektivní komunikaci?
4. Uvedte 3 příklady, jak můžete využít efektivní komunikaci s ostatními. Proč je důležité používat efektivní komunikaci?
5. Existuje způsob, jak můžeme měřit nebo hodnotit efektivní komunikaci?

Očekává se, že po vypracování 4 lekcí o komunikaci se studentilepší v kompetencích stanovených v této didaktické jednotce a stanovených cílů bude dosaženo. V procesu komunikace se naučí citlivě vnímat komunikační styly lidí, s nimiž hovoří, a moudře volit slova, gesta a mimiku, aby se k příjemci dostalo správné sdělení.

Dobrá a efektivní komunikace může v mnoha ohledech usnadnit život a předejít konfliktům, kterým se lze vyhnout. Rozpoznají jeho hodnotu, důležitost a potenciál v každodenním životě a aktivně se budou trénovat v komunikačních dovednostech.

7. Doporučené zdroje

- **10 překážek efektivní komunikace. Jijo's Skill Factory**
<https://www.youtube.com/watch?v=f5Tao6KHV5w>
- **Efektivní komunikace ve třídě: dovednosti pro učitele**
<https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/communication-skills-for-teachers>
- **Využijte humor k tomu, abyste své studenty naučili opatrné komunikaci**
<https://www.edutopia.org/blog/use-humor-teach-your-students-about-careful-communication-maurice-elias>
- **Neverbální komunikace – pro ptáky. Pixar.** <https://www.youtube.com/watch?v=ihKXQbYeV5k>
- **Využití debaty jako vzdělávacího nástroje.**
<https://www.edutopia.org/article/using-debate-educational-tool>
- **Uno. Zábavná karetní hra pro učení o strategii a porovnávání vzorů, rozvíjení komunikačních dovedností a vyrovnávání se s porážkou.**



8. Použité zdroje

- **Hernández Mendo, A., y Garay, O. (2005).** La comunicación en el contexto deportivo. En A. Hernández Mendo (Coord.) Psicología del deporte. Fundamentos Vol. I Fundamentos. (pp. 199-265). Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- **Aguado, J.M. (2004). Introducción a las teorías de la comunicación y la información. Departamento de Información y Documentación Facultad de Comunicación y Documentación. Universidad de Murcia**
[https://www.um.es/tic/Txtguia/Introduccion%20a%20las%20Teorias%20de%20la%20Informa%20\(20\)/TIC%20texto%20guia%20completo.pdf](https://www.um.es/tic/Txtguia/Introduccion%20a%20las%20Teorias%20de%20la%20Informa%20(20)/TIC%20texto%20guia%20completo.pdf)
- **Center for Integrated Healthcare. (2013). Assertive Communication.**
https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Assertive_Communication_Version_3.pdf
- **Grupo de Orientación Universitaria UMA. Comunicación y escucha activa. Formación específica tutores 1.**
<http://www.webgou.uma.es/archivos/comunicacion.pdf>
- **Portero Tresserra, M & Bueno Torrens, D. (2019). Cerebro social y competencias comunicativas durante la adolescencia. Didáctica de la Lengua y de la Literatura, núm. 84 (pp. 40-46). Universidad de Barcelona**
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/150135/1/689922.pdf>

KRITICKÉ MYŠLENÍ

#2



1. Úvod

Kritické myšlení je pojem, který se v současné moderní pedagogice často používá. Na pojem kritického myšlení lze nahlížet z mnoha úhlů pohledu (např. filozofové považují kritické myšlení za schopnost logicky myslet a argumentovat, zatímco literární teoretici jej považují za souhrn dovedností souvisejících s intelektuálním uchopením, vymezením, hodnocením a rozhodováním) (Pícha, 2014, s. 7).

V psychologii, pedagogice a andragogice může být východiskem koncept kritického myšlení, který akcentuje kritické myšlení jako proces založený na vyšší myšlenkové aktivitě, ve kterém dochází k záměrné a pečlivé analýze, syntéze, logickému uvažování, řešení problémů, rozhodování, reflexe a hodnocení při zvažování dostupných faktů (Novotná, Jurčíková, 2012, s. 62).

Pedagogika a psychologie tento pojem definují takto: „Kritické myšlení znamená uchopit myšlenku, důkladně ji prozkoumat, porovnat ji s opačnými názory a s tím, co o tématu víme. Kritické myšlení je o zvědavosti, využívání různých strategií ke zjišťování informací, kladení otázek a systematickém hledání odpovědí, udržování zdravého skepticismu, hledání alternativ k obvykle zavedeným postupům a pochybování o hotových názorech. Jde nejen o zpochybňování, ale i rozhodování, zaujímání postojů a schopnost racionálně obhajovat svůj názor při pečlivém zvažování argumentů druhých a zkoumání logiky těchto argumentů“ (Klooster, Grecmanová, Urbanovská, Novotný, 2000, s. 8).

V souladu s Kloosterem (2020) považujeme schopnost převzít odpovědnost za své učení za jednu z nejdůležitějších kompetencí. Jedná se o optimální cíl s charakteristikou hodnoty. Jinými slovy jde o stav, kdy učitel není jediným odpovědným za výsledky žáků, ale je spíše průvodcem, který žákům v tomto procesu pomáhá a podporuje je. Význam rozvoje kritického myšlení v současné škole podporuje i tvrzení Stieglové (2019, s. 23), že kritické myšlení je klíčovou kompetencí pro moderní společnost.

Práce s 14-18letými za účelem rozvoje kritického myšlení je velmi důležitá, protože tato věková skupina se nachází v kritické fázi kognitivního a sociálního vývoje. Během dospívání prochází mozek mladých lidí významnými změnami, které ovlivňují jejich schopnost myslet abstraktně, logicky uvažovat a kriticky vyhodnocovat informace.

Zde je několik důvodů, proč je důležité pracovat s 14-18letými, aby se rozvíjelo kritické myšlení:

1. Pomáhá jim připravit se na dospělost
2. Pomáhá jim orientovat se ve složitých sociálních otázkách
3. Podporuje kreativitu a inovace
4. Podporuje samostatné myšlení.



2. Cíle

- Naučit se koncept kritického myšlení.
- Pochopit a odlišit pět vybraných podoblastí rozvoje kritického myšlení.
- Seznámit žáky s metodami kritického myšlení používanými v ČR a ve světě.
- Vytvořit bezpečné prostředí pro práci ve škole.
- Motivovat studenty k výzkumnému přístupu k učení a práci.
- Podporovat práci s materiály, které rozvíjejí vyšší aktivitu myšlení.
- Práce s metodami reflexe napříč předměty.
- Seznámit studenty s principy a metodami učení.
- Postupně pracovat na samostatnosti v odpovědnosti za výsledek práce a učení.



3. Kompetence

Kompetence označují dovednosti a schopnosti, které si dospívající musí osvojit, aby se stali efektivními kritickými mysliteli.

Rozvíjením těchto kompetencí budou dospívající lépe vybaveni k analýze informací, vyhodnocování důkazů a rozhodování. Tyto kompetence jsou důležité nejen pro studijní úspěch, ale také pro úspěch v budoucí kariéře a při orientaci ve složitých společenských a politických otázkách. V konečném důsledku pomáhá rozvoj kompetencí kritického myšlení dospívajícím stát se informovanějšími, angažovanějšími a zodpovědnějšími členy společnosti.

- Naučte se definovat pojem kritické myšlení.
- Rozlište pět vybraných dílčích oblastí rozvoje kritického myšlení.
- Seznamte se s metodami kritického myšlení a postupně rozvíjejte dovednost práce s vybranými metodami.
- Naučte se pracovat s chybami jako součástí procesu učení.
- Naučte se vytvářet spojení mezi známými tématy a rozvíjejte schopnost sdílet informace.
- Pracujte s různými druhy materiálů a naučte se hodnotit relevanci a pravdivost zdrojů.
- Naučte se reflektovat nabyté znalosti formou diskuze, debaty atp.
- Naučte se nést odpovědnost za výsledky svého učení a práce.

4. Koncepty

Na základě odborné literatury bylo vybráno 5 podoblastí rozvoje kritického myšlení. Rozhodli jsme se je definovat optikou pedagogického procesu.

- 1. Bezpečné a akceptující prostředí pro žáky.** Pro rozvoj kritického myšlení je nezbytná školní práce bez stresu, úzkosti a strachu z chyby. Je nezbytné pracovat s očekáváními a představami žáků. Učitel není jen odborník, „majitel“ znalostí a dovedností, ale spíše průvodce.
- 2. Motivování žáků k práci, podpora badatelského přístupu k učení.** Zde jsme již ve fázi aktivace a evokace. Intenzivně se pracuje s prekoncepty žáků, podporuje se sdílení a vzájemné učení. Úvod do tématu je realizován v souvislostech. Využívají se diskuse a interaktivní metody práce s jednotlivci i skupinami.
- 3. Podpora při osvojování a získávání znalostí (podle J. Piageta).** Další prací žák začleňuje nové informace do svého systému znalostí nebo upravuje svůj dosavadní myšlenkový rámec podle aktuálně zjištěných informací. Nacházíme se ve fázi analýzy (v nejširším slova smyslu). Učitel podporuje žáka v aktivní práci s materiály, učí ho rozlišovat podstatné od nepodstatného a rozlišovat relevanci zjištěných informací. Pomáhá při uplatňování myšlení vyššího řádu nebo při uplatňování složitějších myšlenkových operací.
- 4. Práce s reflexí.** Ve fázi aplikace znalostí se osvojují způsoby myšlení pro další práci. Tento podobor je v současném školství často opomíjen, odborníci však často upozorňují, že jde o jeden z nejdůležitějších momentů pedagogického procesu. Zde student prakticky využívá nově nabyté dovednosti a znalosti, umí je využívat v souvislostech a dlouhodobě.
- 5. Odpovědnost studenta za vlastní učení.** Uplatňuje-li učitel principy konceptu kritického myšlení, žák se postupně osamostatňuje v učení, může si volit metody a principy učení, které mu vyhovují, sám se rozhoduje a také přebírá společenskou odpovědnost za vlastní kroky v životě.

5. Metodika

Kritické myšlení je nezávislé myšlení. Ve třídě, kde se vyučuje kritické myšlení, si každý vytváří své vlastní názory, hodnoty a přesvědčení. Studenti mohou kriticky myslet pouze sami za sebe. Nezbytnou podmínkou kritického myšlení je tedy vztah mezi individuálním vlastnictvím a myšlenkami. Studenti a žáci musí cítit svobodu myslet sami za sebe, rozhodovat se o složitých otázkách, které se jich týkají (Klooster, 2020). Cílem tedy bude rozvoj schopností a dovedností, které úzce souvisejí s konceptem kritického myšlení prostřednictvím:

- a) Podpora svobodného a bezpečného prostředí pro vytváření a vyjadřování vlastních myšlenek.
- b) Využívání moderních pedagogických metod, které studenty aktivizují, dávají jim prostor, podporují je v rozvoji složitějších myšlenkových operací, jsou často interaktivní, podporují diskuzi a spolupráci ve vyučovacích jednotkách.
- c) Realizace různých zážitkových aktivit pro třídy nebo studijní skupiny.

Rozvoj těchto dovedností (nebo spíše efektivní realizace cílů rozvíjejících kritické myšlení) je jednou z velkých výzev pro školu 21. století (Sieglová, 2019).

- **První sezení (1 hodina).** Prvních 15 minut sezení by mělo být využito k vyplnění dotazníku předběžného hodnocení pro studenty. Po dotazníku bude 15 minut vyučovacího času využito k představení toho, co je kritické myšlení a co je důležité pro osvojení těchto dovedností (bezpečné a akceptující prostředí pro žáky, motivace k učení, podpora při osvojování a získávání znalostí, reflexe činností, zodpovědnost za vlastní učení). Učitel poté rozdělí žáky do tří skupin (20 min.). Vybere se téma, např. zvířata žijící v zoologických zahradách vs. zvířata žijící ve volné přírodě a naplňování jejich potřeb pro kvalitní život. Každá skupina dostane dva texty a dvě fotografie zvířat (jednu z přírody a jednu ze zoo). Studenti budou pracovat na konceptu E-R-R. Učitelé musí žákům na začátku aktivity vysvětlit princip metod. V evokační fázi jedna skupina využívá brainstorming, druhá myšlenkovou mapu a třetí volné psaní. Při realizaci významové fáze každá skupina používá I.N.S.E.R.T. metodu.

5. Metodika

- Poté bude následovat reflexe s žáky (10 min.). Studenti budou hledat argumenty, rozlišovat fakta od názoru a budou ochotni změnit svůj názor na základě argumentů, např. krychlovou metodou.
- **Druhé sezení (1 hodina).** Prvních 5 minut bude věnováno opakování metod kritického myšlení. V následujících 10 minutách budou mít studenti brainstorming na téma fake news. Co vědí o falešných zprávách? Jaké jsou vlastnosti falešných zpráv? Jak to funguje s emocemi čtenářů? Učitel zapisuje (a doplňuje) informace zápisem na tabuli. Poté rozdělí žáky nebo studenty do skupin po 3-4. Skupiny dostanou šokující text s obrázkem. Jejich úkolem bude rozhodnout, zda jde o fake news nebo ne a proč (15 min.). Následuje diskuse (15 min.) o tom, jak se vytváří fake news: šokující titulek, velká písmena, ilustrační foto nebo fotomontáž, neznámý zdroj, nedůvěryhodný zdroj, osobní názory atd. Následuje posouzení, zda text byl pravdivý nebo nepravdivý. Posledních 15 minut bude věnováno tomu, jak si informace ověřit: kontrola tvrzení v textech, vyhledávání renomovaných a zpravodajských webů a porovnávání informací, vyhledávání informací v odborných tištěných publikacích a časopisech. Domácí úkol: Vyberte si jeden článek na internetu a kriticky zhodnoťte, zda se nejedná o fake news. Podpořte své tvrzení argumenty.
- **Třetí sezení (1 hodina).** Tato lekce se zaměří na metody a strategie efektivního učení, protože jsou velmi důležité pro kritické myšlení. Prvních 10 minut bude sloužit k volnému psaní na dané téma. Jak se mám učit? Např. Co mi funguje a co ne? Poté budou studenti rozděleni do skupin po 4-5, aby si mezi sebou vyměnili nápady. Na připravený papír společně napíší, co funguje nebo nefunguje všem a co jen někomu (25 min.). Proč si studenti myslí, že určité techniky fungují nebo nefungují? Poté bude trvat vzájemná výměna názorů (15 min.). Učitel shrne informace a ukáže studentům Ebbinghausovu křivku zapomínání. Učitel vysvětlí, jak funguje lidská paměť, poté se podívá na video 13 studijních tipů: Věda o lepším učení pro tipy na učení (lze použít jako shrnutí, 10 min.). Domácí úkol: Studenti nebo žáci se pokusí uvést do praxe některé z výukových tipů, které se dnes naučili.

5. Metodologie

- **Závěrečné sezení (1 hodina).** Závěrečná hodina bude věnována shrnutí informací, které se studenti dozvěděli o kritickém myšlení. Učitel se studentů zeptá, co si z lekcí pamatují, co jim přišlo důležité, co je překvapilo a jaké metody učení a kritického myšlení budou používat v budoucnu (15 min.). Následuje rozdání tabulky kognitivních zkreslení a několika vybraných bodů, které může učitel přiblížit (omyl přeživšího, stereotypizace, ukotvení atd.) a dát tak podnět k dalšímu studiu těm, které to již zajímá podle vlastního uvážení (25 min.). Následuje rozdání postdotazníku a jeho vyplnění (20 min.).



6. Hodnocení

Rozvoj kritického myšlení je dlouhodobý proces a měl by začít již od dětství. Kritické myšlení umožňuje lidem myslet samostatně a racionálně a pomáhá jim pochopit logické souvislosti mezi myšlenkami. Je to způsob myšlení a zpochybňování věcí, který žákům a studentům pomůže lépe se rozhodovat v jejich budoucím životě.

Jako evaluační nástroj bude použit dotazník. Na první schůzce bude rozdán předdotazník, který má zjistit, co studenti vědí o tématu kritického myšlení. Následovat budou dvě hodiny praktických aktivit zaměřených na rozvoj dovedností kritického myšlení, které budou vedeny zážitkovou formou. V posledním sezení studenti opět obdrží post-dotazník, který umožní učiteli posoudit pokrok studentů.

Před- a post-dotazník pro studenty výukového celku kritického myšlení bude mít tyto otázky:

1. Co je kritické myšlení a jaké jsou dílčí oblasti jeho rozvoje?
2. Jaké znáte metody kritického myšlení?
3. Jak rozlišíte pravdivé informace od nepravdivých?
4. Jaké znáte metody efektivního učení?
5. Kde byste hledali zdroje k ověření informací?

7. Doporučené zdroje

- **KRITICKÉ MYŠLENÍ – Základy: Úvod do kritického myšlení [HD]:**
https://www.youtube.com/watch?v=Cum3k-Wglfw&list=PLtKNX4SfKpzX_bhh4LOEWEGy3pkLmFDmk
- **Kritické myšlení: Proč, jak Příklady:** <https://www.youtube.com/watch?v=eBAdfJye2QU>
- **Kritické myšlení, část 1: Hodnotný argument:**
<https://www.youtube.com/watch?v=iSZ3BUru59A> (a další videa od <https://www.youtube.com/@techNyouvids>)
- **Kostka kritického myšlení:** <https://learn.k20center.ou.edu/strategy/1583>
- **Ebbinghausova křivka zapomínání:** <https://elearningindustry.com/forgetting-curve-combat>
- **Mapování mysli | Výukové strategie č. 3:** <https://www.youtube.com/watch?v=xCyjFipyRE>
- **Porozumění argumentům (epizoda 1.2.)** <https://www.youtube.com/watch?v=MPgJCMd9a6k>
- **Co je kritické myšlení? (epizoda 1.1.)** <https://www.youtube.com/watch?v=J0yEAE5owWw>
- **5 tipů, jak zlepšit své kritické myšlení – Samantha Agoos:**
<https://www.youtube.com/watch?v=dltUGF8GdTw>
- **13 studijních tipů: Věda o lepším učení:** <https://www.youtube.com/watch?v=eVlvxHJdqI8>

8. Použité zdroje

- **Ennis, R. H. (2011). Povaha kritického myšlení: Nástin dispozic a schopností kritického myšlení.** <https://tinyurl.com/2zytevra>
- **Grecmanová, H., Urbanovská, E., Novotný, P. (2000). Podporujeme aktivní myšlení a samostatné učení žáků.**
- **Novotná, J., Jurčíková, J. (2012). Kritické a tvořivé myšlení v edukaci a výzkumu.**
- **Picha, M. (2014), Kritické myšlení a rekonstrukce argumentu.**
- **Sieglová, D. (2019). Konec školní nudy. výukové metody pro 21. století.**
- **Klooster, D. (2020) Kritické listy 1, 2.**
https://kritickemysleni.cz/wp-content/uploads/2020/05/KL01_2_web.pdf
- **Kognitivní zkreslení:** <https://www.krimys.cz/kriticke-mysleni/>



EMOČNÍ SEBEUVĚDOMĚNÍ #3



1. Úvod

Sebeuvědomění ve třídě je klíčovou složkou sociálně emočního učení. Bez schopnosti rozpoznat své pocity je nemůžete ovládat. To nevyhnutelně ovlivní vaši osobní i sociální povahu. Schopnost porozumět tomu, co může vyvolat různé reakce, znamená, že je můžete zvládnout, abyste byli produktivnější, šťastnější a zdravější.

Emoční sebeuvědomění není něco, čeho dosáhnete jednou a pak s tím skončíte. Spíše je každý okamžik příležitostí buď si uvědomit sám sebe, nebo ne. Proč je důležité naučit studenty rozpoznávat tyto věci v sobě? Sociálně-emoční učení klade důraz na dovednosti, které studentům pomáhají zvládat jejich emoce a chování spolu se spojením s ostatními.

Je nesmírně důležité, aby učitelé a studenti rozuměli a hovořili o tom, jak rozdíly v učení a myšlení ovlivňují každodenní život. Sebevědomí znamená rozpoznávat pozitiva i negativa. Mladí studenti často neznají své silné stránky, nebo ještě neumějí formulovat své zájmy a dovednosti. Pomáhat mladým lidem identifikovat a využívat jejich silné stránky je zásadní: je to způsob, jak je motivovat k rozvoji dovedností, které potřebují k úspěchu ve školním prostředí a později v životě.

Sebeuvědomění usnadňuje proces učení a osobní sebepoznání a posiluje vztah mezi učiteli a studenty tím, že:

- Poukazuje na pozitiva (snaží se opravit chybné představy studentů).
- Podporuje vyvážené perspektivy (najít rovnováhu mezi tím, jak pomáhat studentům získat sebevědomí, a tím, že si uvědomují sami sebe)
- Odrazuje od srovnávání (pomáhat studentům odolat srovnávání se s přáteli nebo sourozenci)
- Poskytuje příležitosti k nezávislosti (stát se více nezávislým je součástí sebeuvědomění).

2. Cíle

Cíle této výukové jednotky zvyšují schopnost konkrétněji zkoumat osobnost a styly učení. Ty usnadňují příležitost:

- Definovat a asimilovat důsledky emocionálního sebeuvědomění
- Pochopit vlivy sebeuvědomění ve vztahu k předpokladům a předsudkům
- Zdokonalit znalosti o regulaci emocí a vlastní akci k dosažení výkonu
- Pro zlepšení schopnosti reagovat na změny
- Rozpoznat a pochopit úrovně sebeuvědomění



3. Kompetence

Kompetence poskytují učitelům a studentům společný způsob, jak harmonizovat, vybírat a rozvíjet talenty. Kompetence doprovázejí výsledky učení a podporují integraci výukových materiálů do konkrétních lekcí kurzu. Existují specifické kontexty, ve kterých studenti věnují tolik času, kolik potřebují, aby se naučili, procvičili a zopakovali dovednost, dokud neprokáží úplné kompetence, aniž by přecházeli k novým dovednostem, na které by nemuseli být připraveni.

Když si studenti osvojí nějakou dovednost, často jí dlouho porozumí a mohou tuto dovednost uplatnit v různých kontextech, situacích a jiných problémech. Plýtvání časem a zdroji může vést k samolibosti, frustraci a nakonec k vyhoření jak učitelů, tak studentů. Tato didaktická jednotka má kompetence obecné i specifické.

Obecné kompetence:

- Rozvoj emočního sebeuvědomění
- Dobré porozumění vlivům sebeuvědomění ve vztahu k předpokladům a předsudkům
- Procvičování sebeuvědomění ve třídě i mimo ni

Specifické kompetence:

- Prokázání sebeuvědomění, regulace a kontroly dopadu emocí
- Rozpoznávání a vyhýbání se domněnkám a předsudkům
- Zlepšení schopnosti reagovat na změny
- Rozlišovat mezi domněnkami a předsudky
- Zvládnutí vlastního jednání k dosažení výkonu

4. Koncepty

Jsou definovány pojmy nebo kognitivní významové jednotky, se kterými je třeba se studenty při rozvoji této výukové jednotky pracovat, a podporují autonomii nad procesem učení. Tento aspekt podporuje spravedlivé učební prostředí a umožňuje učitelům a studentům učit se vlastním tempem, a poskytuje tak lepší flexibilitu vzdělávání.

S ohledem na výzkum a závěry provedené odborníky na emoční inteligenci lze k prokázání sebeuvědomění použít následujících 5 specifických dílčích oblastí:

1. **Regulace a kontrola dopadu emocí** – Regulace emocí je schopnost vykonávat kontrolu nad vlastním emočním stavem. Může zahrnovat chování, jako je přehodnocení náročné situace za účelem snížení hněvu nebo úzkosti, skrytí viditelných známek smutku nebo strachu nebo zaměření na důvody, proč se cítit šťastný nebo klidný.
2. **Vyhnout se domněnkám a předsudkům** – Toto je klíčová dovednost požadovaná k rozlišení mezi: domněnkou jako věcí, která je přijímána jako pravdivá nebo jako jistá, že se stane, bez důkazu; a zaujatost jako sklon nebo předsudek pro nebo proti jedné osobě nebo skupině, zejména způsobem považovaným za nespravedlivý.
3. **Úrovně sebeuvědomění** – Jedna z hlavních teorií sebeuvědomění, kterou vyvinul Philippe Rochat, PhD., naznačuje, že existuje pět úrovní sebeuvědomění.
 - a. *Diferenciace*
 - b. *Situace*
 - c. *Identifikace*
 - d. *Trvalost*
 - e. *Sebeuvědomění*
 - Prvním krokem pro výuku sebeuvědomění je přimět studenty, aby si uvědomili, co to znamená a proč jim to pomůže k úspěchu ve třídě.
4. **Vlastní akce k dosažení výkonu** – Schopnost „řídít se“ k dosažení výkonu je atributem pro jednotlivce, kteří jsou dobře organizovaní, chápou svou roli a neustále se snaží zvyšovat své dovednosti.
5. **Zlepšete schopnost reagovat na změny** – Být schopen ustoupit a pozorovat jedinečnou změnu/přechod v rámci „většího obrazu“ vašeho života do té doby pomáhá zmírnit, jak přemýšlíte a cítíte o určité události. Aby si studenti uvědomili sami sebe, je třeba naučit, jak přemýšlet o svých vlastních pocitech, myšlenkách a chování.

5. Metodologie

Metodika usnadňuje proces výuky a učení a podporuje nejúčinnější metody vstřebávání informací prostřednictvím cvičení a zábavy. Shrnuje klíčové kroky pro učitele i studenty a činí učení ve třídě, ale i mimo ně, metodou relaxace a kolektivního zapojení. Do metodického postupu jsou začleněny pojmy jako „učení praxí“ nebo „přístup zaměřený na studenta“. Je to praktický přístup k učení, což znamená, že studenti musí komunikovat se svým prostředím, aby se přizpůsobili a učili se. Soubor praktických, přátelských a atraktivních aktivit bude předveden ve třídě i doma (jako domácí úkol). Metoda indoor-outdoor je „základem“ v tomto metodickém procesu a usnadňuje výuku.

Metodický proces výuky a učení je v této výukové jednotce podpořen čtyřmi samostatnými lekcemi rozvoje dovedností.

Sezení budou probíhat následovně:

- **První sezení (1 hodina). Úvod, předběžné hodnocení a cíle učení**

Prvních 10 minut tohoto setkání je věnováno nástroji předběžného hodnocení: učitelé sdílejí (již připravený) dotazník předběžného hodnocení se studenty. Po dokončení procesu předběžného hodnocení učitelé dále představí hlavní cíle této výukové jednotky, zmiňují praktické činnosti a pozitivní vlivy sociálně-emocionálního učení, ale také zdůrazňují vzdělávací přínosy, které tato didaktická jednotka studentům nabízí. Na tuto část sezení by nemělo být použito více než 30 minut. Posledních 20 minut se zaměří na emoce a chování studentů a na spojení s ostatními. Tato část sezení usnadňuje sebeuvědomění a objasňuje způsob jednání každého studenta v závislosti na kontextu. Učitel seskupí studenty do dvojic a požádá je, aby přemýšleli a odpověděli na některé otázky tím, že identifikují podobnosti a/nebo rozdíly. Učitel zakončí první sezení shrnutím hlavních myšlenek, ale také povzbuzením studentů, aby dále přemýšleli o výhodách sebeuvědomění.

- **Druhé sezení (1 hodina). Skupinová dynamika a praktické učení**

Druhá část se zaměřuje na interaktivitu, komunikaci a aktivitu studentů ve třídě. Tato lekce si klade za cíl předvést všechny výhody 3 praktických činností. Každá aktivita by měla mít 15 minut „práce“ plus 5 minut závěrů. 1. aktivita je zaměřena na regulaci emocí a plány na pomoc studentům, aby lépe poznali sami sebe a uvědomovali si své chování a pocity. Tato 1. aktivita je postavena na sebeuvědomění a osobnosti.

5. Metodologie

Na závěr se studenti zamyslí nad tím, jak se vyhnout ironii jako negativnímu důsledku humoru.

2. aktivita je o porozumění a vyhýbání se domněnkám a předsudkům. To bude poskytnuto praktickým a interaktivním způsobem. Studenti budou rozděleni do dvou skupin. Budou reflektovat daný kontext.

Interaktivita aktivity je dána tím, že každá skupina napodobuje nalezené řešení a druhá skupina bude hádat, co jí napadlo a naopak.

3. aktivita se hraje na různých úrovních sebeuvědomění. Každý student dostane „Sebeuvědomělý pracovní list“ obsahující pět oblastí. Budou muset využít svého sebevědomí, identifikovat a rozlišovat mezi svými silnými a slabými stránkami. Ke shrnutí hlavních zjištění proběhne kolektivní debata.

- **Třetí sezení (1 hodina). Cvičení a nácvik pro výkon sebeuvědomění**

Třetí sezení je zaměřeno na praktická cvičení k vybudování cest k vlastnímu jednání.

1. aktivita by měla trvat 20 minut plus 10 minut na závěry a je věnována vlastnímu jednání k dosažení výkonu. Jde především o přeměnu negativních stránek na pozitivní.

2. aktivita je o zlepšení schopnosti reagovat na změny a měla by trvat 20 minut plus 10 minut na závěry.

Učitelé požádají studenty, aby se rozdělili do dvou skupin: skupina musí přemýšlet a prezentovat zásadní změnu, kterou hodlají ve třídě provést (například přestat si psát poznámky do sešitu, ale přímo do notebooku, telefonu nebo PC).

Druhá skupina najde pádné argumenty pro odpor či nesouhlas s touto změnou a zdůvodní své rozhodnutí konkrétními výsledky. Ke shrnutí hlavních zjištění proběhne kolektivní debata.

- **Závěrečná část (1 hodina). Závěrečný dotazník, obecná zpětná vazba a závěry**

Závěrečné sezení je zaměřeno na následné hodnocení, celkovou zpětnou vazbu a klíčové poznatky. Studenti mají 10 minut na zodpovězení dotazníku po hodnocení. Poté mají 30 minut na vytvoření společného kontrolního seznamu o tom, co je a co není sebeuvědomění.

Po dokončení a sdílení v posledních 20 minutách učitelé požádají studenty, aby nakreslili emotikony, aby vyjádřili své pocity po lekcích (například usměvavý nebo nešťastný obličej).

6. Hodnocení

Jako hodnotící nástroj bude použit dotazník před a po ukončení projektu. Dotazník pre a post je určen k měření růstu znalostí studentů o daném tématu. Smyslem celého předběžného a následného dotazníku je nejen usměrnit obsah didaktické jednotky, ale také sledovat pokrok studentů a doufejme, že i jejich růst!

Toto úvodní testování vám pomůže pochopit slabiny studentů a studenty, kteří mohou potřebovat další výzvu při probírání této didaktické jednotky ve třídě.

Následné testování je vnímáno jako proces „potvrzení“ pokroku dosaženého po předání a osvojení obsahu a aktivit této didaktické jednotky. Otázky vycházejí z cílů a výsledků učení, kterých má být dosaženo po realizaci didaktické jednotky.

Níže naleznete předběžný a následný dotazník pro studenty vytvořený na míru didaktické jednotce o sebeuvědomění:

1. Co pro vás znamená sebeuvědomění?
2. Myslíte si, že dobrá úroveň sebeuvědomění pomáhá ve vzdělávací flexibilitě?
Proč a jak?
3. V jaké situaci vám naposledy pomohlo sebeuvědomění učinit správné rozhodnutí? Pomohlo vám to vyhnout se problémům? Souviselo to s přáteli, spolužáky nebo rodinou?
4. Uvedte 3 příklady kontextů, ve kterých je sebeuvědomění klíčové. Jaké překážky mohou vzniknout při vyjadřování sebeuvědomění?
5. Kdybyste měl svému okolí dát radu ohledně sebeuvědomění, jaká by to byla?
Proč?

7. Doporučené zdroje

- **Sebevědomí pro děti. (n.d.).** www.youtube.com.
<https://www.youtube.com/watch?v=2yWgddTi5g0>
- **Petrosillo, M. (2022, 9. března). Výuka sebeuvědomění ve třídě: Co potřebují učitelé základních škol vědět v roce 2022. Bezplatná učebna | od Jodi Durgin.** <https://jodidurgin.com/teaching-self-awareness-in-the-classroom/>
- **Sebeuvědomění ve třídě. (4. dubna 2021). Sociálně emoční učitel.** <https://www.thesocialemotionalteacher.com/self-awareness-in-the-classroom/>
- **Jak naučit studenty sebeuvědomění a proč je to důležité. (n.d.). Myquestionlife.com.** <https://myquestionlife.com/how-to-teach-self-awareness-to-students-and-why-its-important/>
- **Sebeuvědomění: Poznejte svůj vnitřní potenciál. (n.d.).** www.youtube.com.
Staženo 9. února 2023 z <https://www.youtube.com/watch?v=pv5j2WY2goY>
- **Jak pomoci podpořit sebeuvědomění u studentů | Virtuální Michigan. (2022, 1. února). Michiganvirtual.org.** <https://michiganvirtual.org/blog/how-to-help-foster-self-awareness-in-students/#:~:text=Self%2Dawareness%20skills%20help%20students>



8. Použité zdroje

- **7 způsobů, jak pomoci dospívajícím získat sebeuvědomění. (n.d.).**
[www.understood.org. https://www.understood.org/en/articles/7-ways-to-help-teens-and-tweens-gain-self-awareness](https://www.understood.org/en/articles/7-ways-to-help-teens-and-tweens-gain-self-awareness)
- **Gonzalez, J. (2018, 22. září). 6 účinných vzdělávacích strategií, které MUSÍTE sdílet se studenty | Kult pedagogiky.**
<https://www.cultofpedagogy.com/learning-strategies/>
- **LaBarbera, D. R. (2021, 6. srpna). Jak sebeuvědomění zlepšuje výuku. Věk uvědomění.** <https://medium.com/age-of-awareness/how-self-awareness-enhances-teaching-a3f8b73d732>
- **Personál pozitivní akce. (2020, 7. srpna). Výuka sebeuvědomění studentů: 5 efektivních činností.** www.positiveaction.net.
<https://www.positiveaction.net/blog/teaching-self-awareness-to-students>
- **Vyšší dobro ve vzdělávání. (2019). SEL pro studenty: Sebeuvědomění a sebeřízení. Vyšší dobro ve vzdělávání.** <https://ggie.berkeley.edu/student-well-being/sel-for-students-self-awareness-and-self-management/>



SEBEREGULACE

#4



1. Úvod

Emocionální sebekontrola je schopnost zvládat rušivé emoce a zůstat efektivní i ve stresových situacích. V rámci Emoční inteligence Daniela Golemana je cílem „seberegulovat“ a projevit „emocionální sebekontrolu“. Když pracujeme na regulaci našich emočních reakcí a budování emoční sebekontroly, je důležité si pamatovat: naše reakce nejsou vždy zakořeněny v přítomnosti. Prokázání emočního seberegulace neznámá, že své emoce potlačujeme nebo se jim vyhýbáme. Naopak, tato kompetence začíná kultivací většího emočního sebeuvědomění.

Emocionální sebekontrola je schopnost regulovat své reakce, abyste se vyhnuli nežádoucímu chování, zvýšili to žádoucí a dosáhli dlouhodobých cílů. Cvičení sebekontroly vám umožní ji časem zlepšit. Sebekontrola je však krátkodobě omezená. Výuka seberegulace ve třídě studenty je docela pravděpodobně jednou z našich největších prací jako pedagogů. Se vším souvisí seberegulace! Sebekontrola se týká vaší schopnosti řídit své chování za účelem dosažení cílů, zlepšení pozitivních výsledků a vyhnutí se negativním důsledkům.

Mít sebekontrolu pomáhá studentům a učitelům ve všech oblastech života. Ale to je zvláště důležité, pokud jde o socializaci. Mít pod kontrolou své činy a reakce pomáhá studentům zapadnout a navázat přátelství.

Sebekontrola usnadňuje proces učení a osobní sebepoznání a posiluje vztah mezi učiteli a studenty tím, že zlepšuje:

- Kontrola pohybu (studenti se neustále nepohybují nevhodným způsobem nazývaným hyperaktivita)
- Impulzní kontrola (studenti zatáhnou „mentální brzdy“ a zastaví se a přemýšlejí, než něco udělají nebo řeknou)
- Emocionální kontrola (studenti mohou pokračovat, i když se stanou rozrušené nebo neočekávané věci)

2. Cíle

Cíle této výukové jednotky zvyšují schopnost konkrétněji zkoumat osobnost a styly učení. Ty usnadňují příležitost:

- Definovat a osvojit si důsledky emočního sebeovládání
- Pochopit vlivy sebekontroly ve vztahu k únavě z rozhodování
- Prohloubit znalosti o emoční regulaci a averzivní stimulaci
- Prokázat rovnováhu mezi sebekázní a zvládním stresu
- Rozpoznat a pochopit vnitřní a vnější stresory, které ovlivňují sebekontrolu



3. Kompetence

Kompetence poskytují učitelům a studentům společný způsob, jak harmonizovat, vybírat a rozvíjet talenty. Kompetence doprovázejí výsledky učení a podporují integraci výukových materiálů do konkrétních lekcí kurzu. Existují specifické kontexty, ve kterých studenti věnují tolik času, kolik potřebují, aby se naučili, procvičili a zopakovali dovednost, dokud neprokáží úplné kompetence, aniž by přecházeli k novým dovednostem, na které by nemuseli být připraveni.

Když žáci zvládnou určitou dovednost, často jí dlouhodobě věnují pozornost a mohou ji použít v různých kontextech, situacích a při řešení jiných problémů. Plýtvání časem a zdroji může vést k sebeuspokojení, frustraci a nakonec k vyhoření učitelů i žáků. Tato didaktická jednotka má jak obecné, tak specifické kompetence.

Obecné kompetence:

- Rozvoj emoční sebekontroly ve třídě i mimo ni
- Dobré zvládnání vnitřních a vnějších stresorů, které ovlivňují sebekontrolu
- Nácvič sebekázně

Specifické kompetence:

- Prokázání seberegulace a sebekázně ve stresových situacích
- Rozpoznání vnitřních a vnějších stresorů, které ovlivňují sebekontrolu
- Asimilovat emocionální podmínky a podle toho jednat
- Rozlišovat mezi odoláváním pokušení a stresovými situacemi
- Zvládnutí seberegulace ve smysluplných a produktivních debatách

4. Koncepty

Jsou definovány pojmy nebo kognitivní významové jednotky, se kterými je třeba se studenty při rozvoji této výukové jednotky pracovat, a podporují autonomii nad procesem učení. Tento aspekt podporuje spravedlivé učební prostředí a umožňuje studentům učit se vlastním tempem, čímž poskytuje lepší flexibilitu vzdělávání.

S ohledem na výzkum a závěry provedené odborníky na emoční inteligenci lze k prokázání seberegulace použít následujících 5 specifických dílčích oblastí:

- 1. Únava z rozhodování v sebekontrolě** – Sebekontrola má důležité důsledky pro dobré rozhodování. Únava z rozhodování tuto schopnost poškozují. Pokud je to možné, vyhněte se důležitým rozhodnutím na konci dne, kdy je váš mozek vyčerpaný. Například příliš mnoho domácích úkolů může snížit motivaci studenta pokračovat v procesu učení.
- 2. Emoční regulace a averzivní stimulace** – Emoční regulace se týká procesu, kterým jednotlivci ovlivňují, jaké emoce mají, kdy je mají a jak prožívají a vyjadřují své pocity. Averzivní stimulace se používá jako prostředek ke zvýšení nebo snížení pravděpodobnosti cílového chování.
- 3. Emocionální sebekázeň pro zvládnutí stresu** – Jedná se o schopnost posouvat se vpřed, zůstat motivovaní a jednat bez ohledu na to, jak se fyzicky nebo emocionálně cítíte. Dá se procvičovat prostřednictvím školních i mimoškolních aktivit.
- 4. Vnitřní a vnější stresory, které ovlivňují sebekontrolu** - Školský systém zahrnuje řadu vnitřních a vnějších stresových faktorů pro učitele a studenty. seberegulace hraje velkou roli při učení se zvládat stres. Sebekontrola vám pomáhá zvládat vnitřní i vnější stresory přizpůsobené osobním pocitům a emocím v obtížných situacích.
- 5. Vytvoření „sady na uklidnění“** – Vytvořte „uklidňující sadu“ s věcmi, které se studentům líbí. Tyto sady lze přizpůsobit na podle studentů a na základě toho, co funguje pro prostředí třídy. Cílem je jednoduše poskytnout studentům možnosti, jak pomoci uklidnit se, ovládat se a regulovat sami sebe, když si budou více uvědomovat své emocionální reakce během školního dne.

5. Metodologie

Tato metodika usnadňuje proces učení a podporuje nejučinnější metody osvojování informací prostřednictvím praxe a zábavy. Shrnuje klíčové kroky pro učitele i žáky a činí z učení ve třídě, ale i mimo ni, metodu relaxace a kolektivního zapojení. Do metodického postupu jsou začleněny pojmy jako "učení praxí" nebo "orientace na studenta". Jedná se o praktický přístup k učení, což znamená, že studenti musí interagovat se svým prostředím, aby se mohli přizpůsobit a učit. Ve třídě i doma (jako domácí úkol) bude předveden soubor praktických, přátelských a atraktivních aktivit. Metoda indoor-outdoor je „základem“ v tomto metodickém procesu a usnadňuje výuku.

Metodický proces výuky a učení je v této výukové jednotce podpořen čtyřmi samostatnými lekcemi rozvoje dovedností. Sezení budou probíhat následovně:

- **První sezení (1 hodina). Úvod, předběžné hodnocení a cíle učení**

Prvních 10 minut tohoto setkání je věnováno nástroji předběžného hodnocení: učitelé sdílejí (již připravený) dotazník předběžného hodnocení se studenty. Po dokončení procesu předběžného hodnocení učitelé dále představí hlavní cíle této výukové jednotky, zmiňují praktické činnosti a pozitivní vlivy sociálně-emocionálního učení, ale také zdůrazňují vzdělávací přínosy, které tato didaktická jednotka studentům nabízí. Na tuto část sezení by nemělo být použito více než 30 minut. Posledních 20 minut se zaměří na emoční regulaci studentů spolu se spojením s ostatními. Tato část sezení usnadňuje sebekontrolu a objasňuje způsob jednání každého studenta v závislosti na kontextu. Učitel zahraje písničku. Studenti budou tančit, zatímco hudba hraje, a když hudba ustane, studenti ztuhnou. Je to skvělá příležitost pro studenty, aby si všimli svých pohybů a procvičovali si ovládání těla. Učitel zakončí první sezení shrnutím hlavních myšlenek, ale také povzbuzením studentů, aby dále přemýšleli o výhodách sebekontroly.

- **Druhé sezení (1 hodina). Skupinová dynamika a praktické učení**

Druhá část se zaměřuje na interaktivitu, komunikaci a aktivitu studentů ve třídě. Tato lekce si klade za cíl předvést všechny výhody 3 praktických činností. Každá aktivita by měla mít 15 minut „práce“ plus 5 minut závěrů.

5. Metodologie

1. aktivita je zaměřena na únavu z rozhodování při seberegulaci a plány na pomoc studentům, aby lépe poznali sami sebe a uvědomovali si své chování a pocity. Tato 1. aktivita je postavena na seberegulaci. Žákům bude rozdán „Sebekontrolní pracovní list“. Bude zahrnovat některé přístupy pro situace „toto je sebekontrola“ a „toto NENÍ sebekontrola“. Studenti budou rozděleni do dvou skupin, které vystříhnou krabice z dolní části políčka vloží je do jednoho ze dvou sloupců, kam patří. Na konci se zamyslí nad svou schopností identifikovat situace seberegulace. 2. aktivita je o emoční regulaci a averzivní stimulaci. To bude poskytnuto praktickým a interaktivním způsobem. Studenti budou rozděleni do dvou skupin. Budou uvažovat o daném seznamu reakcí pro situace mimo kontrolu a pod kontrolou. Na konci se zamyslí nad tím, jak prožívají a vyjadřují své pocity. 3. aktivita je zaměřena na emoční sebekázeň pro zvládání stresu. Každý student dostane pracovní list s názvem „Moje stresové bubliny“. Budou muset každou bublinu naplnit něčím, co je stresuje a zlobí. Budou používat větší bubliny pro věci, které je více stresují, a menší bubliny pro věci, které je trochu stresují.

- **Třetí sezení (1 hodina). Cvičení a nácvik pro sebekontrolu**

Třetí sezení je zaměřeno na praktická cvičení k vybudování cest k vlastnímu jednání. 1. aktivita by měla trvat 20 minut plus 10 minut na závěry a je věnována vnitřním a vnějším stresorům, které ovlivňují sebekontrolu. Učitelé rozdají žákům pracovní list obsahující hlavní vnitřní a vnější stresory.

Po zaškrtnutí stresorů si studenti vytvoří stresový plán. 2. aktivita je o vytvoření „uklidňovací sady“ a měla by trvat 20 minut plus 10 minut na závěry. Studenti si procvičí několik metod, jak se během školního dne zklidnit, když se pocity vymknou kontrole. Ke shrnutí hlavních zjištění proběhne kolektivní debata.

- **Závěrečná část (1 hodina). Závěrečný dotazník, obecná zpětná vazba a závěry.**

Závěrečné sezení je zaměřeno na následné hodnocení, celkovou zpětnou vazbu a klíčové poznatky. Studenti mají 10 minut na zodpovězení dotazníku po hodnocení. Poté mají 30 minut na vytvoření společného kontrolního seznamu o tom, co je a co není sebekontrola. Po dokončení a sdílení v posledních 20 minutách učitelé požádají studenty, aby nakreslili emotikony, aby vyjádřili své pocity po lekcích (například usměvavý nebo nešťastný obličej).

6. Hodnocení

Jako nástroj hodnocení bude použit předběžný dotazník. Dotazník před a po něm je navržen tak, aby změřil růst znalostí studentů o určitém tématu. Smyslem předběžného a následného dotazníku není pouze usměrňovat obsah výukové jednotky, ale také sledovat pokrok studentů a doufejme i jejich růst!

Toto počáteční testování vám pomůže pochopit slabiny studentů a studenty, kteří mohou potřebovat další výzvu, když se tato didaktická jednotka probírá ve třídě.

Následné testování je vnímáno jako proces „potvrzení“ dosaženého pokroku po dodání a asimilaci obsahu a aktivit této výukové jednotky. Otázky vycházejí z cílů a výsledků učení, kterých má být po realizaci výukové jednotky dosaženo.

Níže naleznete pre a post dotazník pro studenty šitý na míru výukové jednotce o sebeuvědomění:

1. Co pro vás znamená seberegulace?
2. Myslíte si, že dobrá úroveň sebekontroly pomáhá ve vzdělávací flexibilitě? Proč a jak?
3. Jaká je poslední situace, kdy vám sebekontrola pomohla udělat správné rozhodnutí? Pomohlo vám to vyhnout se problémům? Souviselo to s přáteli, spolužáky nebo rodinou?
4. Uvedte 3 příklady kontextů, ve kterých je seberegulace klíčová. Jaké překážky mohou vzniknout při vyjadřování sebekontroly?
5. Kdybyste měl svému okolí dát radu ohledně seberegulace, jaká by to byla? Proč?

7. Doporučené zdroje

- **Výuka seberegulace.** <https://parentingscience.com/teaching-self-control/>
- **Seberegulace: Učte studenty o jejich největší vnitřní síle s Nathanem DeWallem.** <https://www.youtube.com/watch?v=E2jYdEO18nU>
- **Výuka seberegulace ve třídě.**
<https://heartandmindteaching.com/2021/10/teaching-self-control-in-the-classroom.html>
- **Jak modelovat a učit umění seberegulace ve své třídě.**
<https://stanfield.com/teach-self-control/>
- **Výzkum, který by měl znát každý učitel: seberegulace a učení.**
<https://www.theguardian.com/teacher-network/2018/feb/08/research-every-teacher-should-know-self-control-and-learning>
- **Proč studentům chybí sebekontrola ve třídě?**
<https://longafterthebellrings.com/why-do-students-lack-self-control/>



8. Použité zdroje

- **Sebekontrola u dětí. (n.d.).** www.understood.org.
<https://www.understood.org/en/articles/self-control-what-it-means-for-kids>
- **Responzivní poradce. (2022). 4 způsoby, jak naučit děti seberegulaci. Citlivý poradce.** <https://theresponsivecounselor.com/2022/01/4-ways-to-teach-self-control-to-children.html>
- **Heshmat, S. (2017, 25. března). 10 strategií pro rozvoj sebekontroly | Psychologie dneška.** www.psychologytoday.com.
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/201703/10-strategies-developing-self-control>
- **Strategie sebekontroly | Encyclopedia.com. (n.d.).** www.encyklopedie.com.
<https://www.encyclopedia.com/medicine/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/self-control-strategies>
- **Counselorchelsey. (2017, 13. listopadu). Strategie sebekontroly pro třídu. Sebevědomí poradci.** <https://configurecounselors.com/2017/11/13/self-control-strategies-classroom/>



EMPATIE

#5



1. Úvod

Empatie je stav mysli nebo pocitu, že člověk může cítit totéž jako ostatní lidé, pokud jde o názory, emoce, myšlenky nebo argumenty (Donnerstein et al., 1975). Dovednosti empatie umožňují člověku mít myšlení s respektem k pocitům druhých a být k nim ohleduplní. Empatie potlačuje ohrožující chování, vyvolává altruistické chování a hraje rozhodující roli při podpoře emocionálních vazeb mezi členy skupiny (Singer, 2006). Mohlo by se tedy považovat za zásadní faktor koexistence s ostatními.

Jinými slovy, empatie souvisí s přijímáním perspektivy, sympatií a osobním nepohodlím. Přijímání perspektivy se týká tendence přijímat kognitivní hledisko druhého; sympatie k tendenci starat se o druhého nebo mít o něj starost; a konečně osobní nepohodlí až tendence cítit se neklidně nebo nepohodlně v napjatých interpersonálních prostorech zahrnujících ostatní a jejich potřeby (Eisenberg et al., 1995; Eisenberg, 2000a; Hoffman, 1987; Underwood a Moore, 1982). Několik studií zaměřených na analýzu empatie prokázalo její zvláštní význam v kojeneckém a juvenilním období, protože zde se buduje osobnost a rozvíjí se způsob cítění, myšlení a jednání v rámci skupinových norem.

Výhody empatie se projevují:

- Způsobem bytí: zlepšuje pozitivní sebepojetí.
- Ve způsobu cítění: pomáhá k větší emocionální stabilitě a ke spojení s emocemi druhých lidí, negativními i pozitivními.
- Ve způsobu myšlení: pomáhá nám pochopit, jak ostatní myslí a cítí.
- Způsob jednání: zlepšuje sociální adaptaci, upřednostňuje kooperativní a prosociální chování a omezuje násilné chování (šikana nebo kyberšikana).

Zavedení smysluplné empatie by mělo být považováno za pozitivní a příznivou strategii pro včasné zahájení a iniciování včasného holistického rozvoje studentů ve vzdělávacím systému. Empatie usnadňuje porozumění myšlenkám a konceptům a také navozuje úzký vztah mezi emocemi a akademickými výsledky, buduje znalosti prostřednictvím artikulace pocitů druhých, ukazuje, že je možné se učit v sociálně-vzdělávacím prostředí rozvojem intrapersonální inteligence.

2. Cíle

Cíle ukazují, co si studenti po vypracování tohoto výukového celku osvojí.

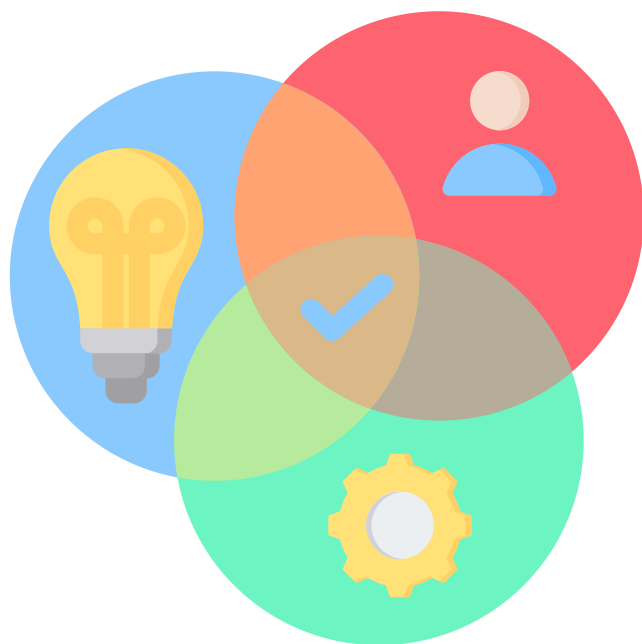
- Pochopit pojem empatie a její vliv na osobnostní a vzdělávací rozvoj.
- Naučte se a rozlišujte 5 vybraných typů empatie (kognitivní, emocionální, sympatie, ekpatie a empatie ke zvířatům).
- Podporujte respekt, spolupráci a empatii. Studenti se učí vztahovat se k ostatním uctivým a pozitivním způsobem a učí se spolupracovat a spolupracovat s ostatními.
- Naučte se rozpoznávat a chápat názory, chování a pocity své i druhých.
- Naučte se aktivně naslouchat druhým.
- Uvádět do praxe aktivity a nástroje ke zlepšení schopnosti vcítit se do druhých lidí a zvířat.



3. Kompetence

Kompetence umožňují studentům integrovat své učení, spojovat je s různými typy obsahu a efektivně je používat v případě potřeby v různých situacích a kontextech. Kompetence a cíle jsou úzce propojeny, protože dosažení cílů lekce znamená úspěch v rozvoji kompetencí studentů v dané konkrétní oblasti.

- Znat vlastnosti, které definují empatické lidi.
- Rozvíjejte schopnost být empatický vůči ostatním lidem a zvířatům.
- Rozvíjet schopnost porozumět a rozpoznat vlastní i cizí názory, chování a pocity.
- Rozvíjet schopnost být nápomocný a spolupracovat s ostatními.
- Rozvíjení schopnosti aktivně naslouchat druhým.



4. Koncepty

Následně jsou definovány pojmy nebo kognitivní významové jednotky, se kterými je třeba se studenty při rozvoji této výukové jednotky pracovat. Tento aspekt se vztahuje k prezentaci teoretických aspektů spojených s určitou oblastí.

Pojmy, které budou zahrnuty do předmětu emoční inteligence související s empatií, jsou:

1. **Kognitivní empatie.** Gallagher a Frith (2003) ji definují jako schopnost vysvětlit a předvídat chování sebe a druhých tím, že jim přisuzují nezávislé duševní stavy, jako jsou přesvědčení, touhy nebo záměry.
2. **Emocionální empatie.** Afektivní složka empatie je zástupný nebo sdílený cit pro emocionální zkušenost jiné osoby; to může vést k pozitivním pocitům a chování, jako je soucit a altruismus, nebo k negativním emocionálním zážitkům, jako je úzkost a averze (Davis, 1980, 1983; Eisenberg & Strayer, 1987).
3. **Sympatie nebo empatický zájem.** Sympatie je starost o prožívání druhých, která vzniká tím, že ji dokážeme identifikovat a procítit na vlastní kůži a která často vyústí v pomocné (prosociální) chování. Jde tedy o další krok v empatickém procesu.
4. **Ekpatie.** Ekpatie je nový doplňkový termín k empatii, který umožňuje vhodné zacházení s emocionálním přenosem a navozenými pocity. Zatímco empatie je „vcítění se do druhého“, ekpatie je „vcítění se do sebe“, přičemž obě vlastnosti jsou nezbytné.
5. **Empatie ke zvířatům.** Tento typ empatie souvisí s biofilii. Biofilie je vrozené emocionální spojení, které cítíme k ostatním živým bytostem. Zvířecí empatie je schopnost identifikovat základní emoce zvířat a naučit se je respektovat a starat se o ně.

5. Metodologie

Metodika, která bude při provádění této výukové jednotky dodržována, bude aktivní a participativní. Studenti se budou „učit praxí“ a „aplikovat znalosti“ prostřednictvím řady individuálních a skupinových praktických aktivit. Některé z aktivit budou probíhat ve třídě jiné budou mít charakter upevňovacích aktivit. Při vytváření výukové jednotky budou muset učitelé klást zvláštní důraz na to, aby studenti rozvíjeli své vlastní učení, včetně využívání ICT, spolupráce a pozornosti k rozmanitosti.

Tato didaktická jednotka bude mít trvání 4 lekcí. Sezení budou probíhat následovně:

- **První sezení (1 hodina).** Prvních 10 minut sezení by mělo být využito k provedení hodnotícího nástroje: předběžného hodnotícího dotazníku pro studenty. Po dotazníku bude 20 minut vyučovacího času využito k představení toho, co je empatie, cílů, kterých má být dosaženo, a vysvětlení pojmů (kognitivní empatie, emoční empatie, sympatie, ecpatie a empatie ke zvířatům). Učitelé mohou k tomuto účelu využít zdroje, jako jsou videa, prezentace.... Následujících 20 minut je určeno pro výzkumné skupiny. V ideálním případě by v týmu nemělo být více než 5 účastníků pro vytvoření pracovních skupin studentů. Studenti mají zjistit, proč je důležité rozvíjet empatii, jaké typy empatie existují a jak empatie ovlivňuje osobní a vzdělávací kontext lidí. Posledních 10 minut hodiny budou studenti ve skupinách diskutovat o výsledcích jejich výzkumu. Kromě toho učitel požádá studenty, aby si doma udělali posilovací aktivitu. Tato aktivita bude pozorovací. Studenti musí u lidí pozorovat empatické chování.
- **Druhé sezení (1 hodina).** Druhé sezení (1 hodina). Druhé sezení bude rozvíjeno více praktickým způsobem, cílem je, aby si studenti osvojili jednotlivé oblasti dynamickým způsobem, v němž jsou studenti protagonisty svého učení. V prvních 5 minutách hodiny učitel shrne, na čem se pracovalo v předchozím sezení. Poté budou provedeny 3 praktické činnosti. První aktivitou bude ROLE-PLAY (20 minut). Při této aktivitě se využívá výuková technika dramatizace, která je pro práci s empatií velmi účinná. Studenti budou rozděleni do čtyř týmů a každá skupina bude mít za úkol sehrát scénku.

5. Metodologie

- Druhou aktivitou (15 minut) bude hra na vyjádření těla. Každý student bude muset gestem znázornit emoci a ostatní ji budou muset uhodnout. Třetí aktivitou bude „vaše problémy jsou moje problémy“ (20 minut). Každý student anonymně zapíše problém, který má, a ostatní se budou muset vyjádřit k možným řešením tohoto problému a pokusit se vžít se do kůže dané osoby. Kromě toho učitel požádá studenty, aby si doma udělali posilovací aktivitu. Tato činnost bude „řetězcem přízně“. Každý student doma musí pomáhat/spolupracovat se svými rodinnými příslušníky.
- **Třetí sezení (1 hodina).** Toto třetí setkání bude také probíhat praktickým a aktivním způsobem, jehož cílem je, aby si studenti osvojili každou oblast dynamickým způsobem. V prvních 5 minutách hodiny učitel shrne, na čem se pracovalo v předchozím sezení. První aktivitou bude rozvinutí debaty mezi studenty. Debata je chápána jako situace nebo komunikační technika, ve které se dva nebo více subjektů vyjadřují, sdílejí a dokonce konfrontují své názory a pohledy na dané, obvykle kontroverzní téma. Druhou aktivitou bude představení maskota ve třídě. Touto aktivitou se žáci hravou formou učí hodnotám, včetně rozvoje empatie. Kromě toho učitel požádá studenty, aby si doma udělali posilovací aktivitu. Poslední posilovací aktivitou budou: „rozhovory s rodiči“. Tato aktivita spočívá v tom, že děti musí klást rodičům otázky, aby je poslouchaly.
- **Závěrečná část (1 hodina).** Toto je poslední sezení věnované empatii. Na závěr této didaktické jednotky je třeba provést závěrečné shrnutí a vyplnit post-evaluační dotazník. Nejprve se učitel musí všech studentů zeptat, na čem během tří lekcí pracovali, a nechat je to vysvětlit. Poté bude muset učitel studentům položit řadu otázek, například: co se naučili, co se jim líbilo nejvíce, co nejméně a zda mají pocit, že jim to pomohlo být více empatičtí k ostatním a ke zvířatům. Nakonec využijete posledních 15 minut hodiny k vyplnění dotazníku po skončení hodiny, který je uveden v následující části.

6. Hodnocení

Jako nástroj hodnocení bude použit pre-post dotazník. Pre-post hodnocení měří změnu v čase s přihlédnutím k počátečnímu stavu skupiny studentů. V tomto případě se dopad měří jako rozdíl mezi situací před intervencí a situací po intervenci. Jinými slovy, tento typ hodnocení umožňuje zohlednit školní úroveň, s níž žáci začínali před zahájením didaktické jednotky, a to, jaké poznatky získali po realizovaných lekcích. Otázky jsou založeny na: cílech a výsledcích učení, kterých má být dosaženo po realizaci didaktické jednotky.

Tento hodnotící nástroj bude používán jako předběžný a následný dotazník pro studenty k posouzení učení souvisejícího s didaktickou jednotkou o empatii:

1. Jak byste vysvětlil, co znamená pojem empatie?
2. Jaké druhy empatie znáte a co pro vás jednotlivé typy empatie znamenají?
3. Uvedte 3 příklady, jak můžete projevit empatii vůči ostatním. Proč je důležité spolupracovat s lidmi?
4. Když vám někdo něco říká, jakými způsoby můžete projevit empatii?
5. Jaké aspekty vašeho osobního a vzdělávacího rozvoje jsou ovlivněny empatií?

Očekává se, že po rozvinutí 4 lekcí o empatii se studenti zlepší v kompetencích stanovených v této výukové jednotce a bude dosaženo stanovených cílů.



7. Doporučené zdroje

- **Probouzení empatie v mládí/Alison Brand & Marissa Getts.**
<https://www.youtube.com/watch?v=sKpWYi6j55w>
- **Jak učit empatii ve třídě** <https://www.graduateprogram.org/2021/01/how-to-teach-empathy-in-the-classroom/>
- **Jak vybudovat empatii a posílit svou školní komunitu**
<https://mcc.gse.harvard.edu/resources-for-educators/how-build-empathy-strengthen-school-community>
- **Teaser/Rozmanitost empatie** <https://www.youtube.com/watch?v=urpDWKEhfFM>
- **Síla empatie | Audrey Moore | TEDxYouth@SHC**
<https://www.youtube.com/watch?v=6HLPABYNcso>
- **Empatie ve třídě: Proč by mě to mělo zajímat?**
<https://www.edutopia.org/blog/empathy-classroom-why-should-i-care-lauren-owen>



8. Použité zdroje

- **Abad, A. (2022). Pozorování: Metoda pro studium reality.** [soubor PDF]. <https://dialnet.unirioja.es/>
- **Emoce s nohama, empatie vůči zvířatům se dostávají do tříd.** **www.20minutos.es - Nejnovější zprávy.** (2022). Získáno 12. července 2022, z <https://www.20minutos.es/noticia/4971924/0/emociones-con-patas-la-empatia-hacia-los-animales-llega-a-las-aulas-de-infantil-ZŠ-a-SŠ/>
- **Konzultace psychologie Epsiba. (13. července 2022). Empatie: Proč je důležitá?** <https://epsibapsicologia.es/por-que-es-importante-la-empatia/>
- **Gestalt terapeut Luis Salinas. (11. srpna 2022). Empatie,** <https://luissalinasterapeuta.com/tag/empatia/>
- **NeuroClass. (12. července 2022). Jak vychovávat k empatii?** <https://neuro-class.com/como-educar-en-empatia/>
- **Mysl je úžasná. (11. července 2022). 5 typů empatie: se kterými se ztotožňujete?** <https://lamenteesmaravillosa.com/tipos-empatia/>
- **Psychologie a mysl. (11. července 2022). 4 typy empatie (a jejich vlastnosti).** <https://psicologiaymente.com/social/tipos-de-empatia>
- **Mysl je úžasná. (12. července 2022). Co je ekpatie a proč byste ji měli rozvíjet?** <https://lamenteesmaravillosa.com/que-es-la-ecpatia/>
- **Unicef. (2019). Budme ve škole kamarádi. Průvodce podporou empatie a inkluze.** [soubor PDF]. <https://www.unicef.org/ecuador>

MOTIVACE

#6



1. Úvod

Existuje více definic motivace a různí autoři ji definují podle oblasti, které se motivace týká, ať už jde o práci, vzdělávání, osobní... V následujících odstavcích je motivace definována obecně se zmínkou o oblasti vzdělávání.

Trechera (2005) vysvětlil, že termín motivace pochází z latinského „motus“ a vztahuje se ke všem vnitřním a vnějším aspektům, které vedou subjekt k provedení akce.

Podle Santrocka (2002) je motivace soubor důvodů, proč se lidé chovají tak, jak se chovají. Motivované chování je rázné, řízené a trvalé (s. 432). Ajello (2003) poukazuje na to, že motivaci je třeba chápat jako strukturu, která podporuje rozvoj těch činností, které jsou pro člověka smysluplné a kterých se účastní. Na vzdělávací úrovni by měla být motivace považována za pozitivní dispozice učit se a pokračovat v tom autonomním způsobem. Pro studenty je nezbytná motivace, aby projeví zájem o své vzdělání a ochotu se učit. Čím je student motivovanější, tím více se bude zapojovat do studia, tím větší obětavost a pozornost bude věnovat svým úkolům a následně tím snáze dosáhne svých studijních cílů.

Emoční inteligence zahrnuje pět různých základních schopností: objevování vlastních emocí a pocitů, jejich rozpoznávání, jejich zvládnutí, vytváření motivace a zvládnutí osobních vztahů. Lidé, kteří umí ovládat svou impulzivitu a očekávají odměnu, dosahují efektivních výsledků a jsou spokojeni se svými úspěchy.

Motivace při učení je důležitá, protože bez ní nebude mít žák zájem plnit úkoly spojené s učením. Je tedy jednoznačně nutné, aby učitelé dbali na to, aby jejich žáci udrželi v chodu motor, který je bude pohánět k novým poznatkům, protože pokud se jim nepodaří udržet motivaci žáků, je pravděpodobné, že se zablokují a vytvoří tak odpor k učení.

2. Cíle

Cíle ukazují, co si studenti po vypracování tohoto výukového celku osvojí.

- Naučit se koncept motivace.
- Pochopte a odlište 5 vybraných podoblastí motivace (cíle související s úkoly, cíle související s volbou, cíle související se sebehodnocením, sociální cíle a vnější cíle).
- Implementujte soubor akčních pokynů k motivaci dospívajících ke školnímu vzdělávání.
- Podporujte rovnováhu mezi různými cíli, abyste podpořili zájem a úsilí dospívajících, které jsou nezbytné pro usnadnění učení a dalších školních úspěchů.
- Probudte zájem dospívajících tím, že poznáte jejich preference a obavy.
- Stanovte si řadu cílů k dosažení, vytváření a provádění malých osobních projektů.
- Řídit úsilí dospívajících tím, že je budeme podporovat a řídit jejich kroky v případě, že to potřebují.



3. Kompetence

Kompetence umožňují studentům integrovat své učení, spojovat je s různými typy obsahu a efektivně je používat v případě potřeby v různých situacích a kontextech. Kompetence a cíle jsou úzce propojeny, protože dosažení cílů lekce znamená úspěšné rozvíjení kompetencí studentů v motivační oblasti.

- Naučte se koncept motivace.
- Naučte se rozlišovat 5 typů cílů, na kterých se v tomto modulu pracuje.
- Naučte se znát své vlastní zájmy, preference a obavy.
- Naučte se, jak nastavit různé typy cílů.
- Naučte se, jak se motivovat prostřednictvím různých zdrojů motivace (vnitřní a vnější motivace).
- Naučte se projevovat zájem a úsilí o dosažení cílů.
- Naučte se být odpovědní, abyste dosáhli výsledků, kterých chcete dosáhnout.



4. Koncepty

Následně jsou definovány pojmy nebo kognitivní významové jednotky, se kterými je třeba se studenty při rozvoji této výukové jednotky pracovat. Tento aspekt se vztahuje k prezentaci teoretických aspektů spojených s určitou oblastí.

Pojmy, které budou zahrnuty do předmětu emoční inteligence související s motivací, jsou:

- 1. Cíle související s úkoly.** Tato kategorie zahrnuje dva typy cílů: 1) Touha zvýšit vlastní kompetenci. Předpokládá se, že když se subjekt něco naučí – nové znalosti, nové dovednosti – dojde k odměňující emocionální reakci spojené s vnímáním kompetence. 2) Cítit se pohlcení povahou úkolu, překonávat nudu a úzkost kvůli tomu, co je na něm nového a objevného.
- 2. Cíle související s možností volby.** Tedy zkušenost, že úkol je „mým úkolem“. Emocionální zážitek z výběru úkolu je obohacující, stejně jako zkušenost s nucením k něčemu je averzní.
- 3. Cíle související se sebeúctou.** Někdy musí studenti plnit své úkoly tak, aby dosáhli společensky předem stanovené úrovně kvality. Tato situace nutí subjekty hledat jeden ze dvou cílů: a) Zažít, že jsou lepší než ostatní. b) Nezažít, že jsou horší než ostatní. Jsou to cíle, jejichž dosažení nebo nedosažení má důležité dopady na sebeúctu a sebepojetí.
- 4. Sociální cíle.** Cíle související s touto kategorií mají co do činění s emocionální zkušeností, která se odvíjí od sociální reakce na vlastní úspěchy nebo neúspěchy.
- 5. Externí cíle.** Cíle související s dosahováním externích odměn. U tohoto typu cíle – vydělávání peněz, získávání cen atd. – se subjekt selektivně snaží dosáhnout různých úspěchů.

5. Metodologie

Metodika, která bude při provádění této výukové jednotky dodržována, bude aktivní a participativní. Studenti se budou „učit praxí“ a „aplikovat znalosti“ prostřednictvím řady individuálních a skupinových praktických aktivit. Některé z aktivit budou probíhat ve třídě a jiné budou posilovací. Při vytváření výukové jednotky budou muset učitelé klást zvláštní důraz na to, aby studenti rozvíjeli své vlastní učení, včetně využívání informačních a komunikačních technologií, spolupráce a pozornosti k rozmanitosti.

Tato didaktická jednotka bude mít trvání 4 lekcí. Sezení budou probíhat následovně:

- **První sezení (1 hodina).** Prvních 15 minut sezení by mělo být využito k provedení hodnotícího nástroje: předběžného hodnotícího dotazníku pro studenty. Po dotazníku bude 25 minut vyučovacího času využito k představení toho, co je motivace, cílů, kterých má být dosaženo, a vysvětlení pojmů (cíle související s úkolem, cíle související s možností volby, cíle související se sebevědomím, sociální cíle a vnější cíle). Učitelé budou muset studentům tyto pojmy vysvětlit, mohou jim pomoci nějakou technickou podporou, např. připravit prezentaci nebo přehrát video. Posledních 20 minut je určeno pro výzkumné skupiny. Studenti musí zkoumat, proč je důležité rozvíjet motivaci, jaké typy motivace existují a jak motivace ovlivňuje jejich osobní a vzdělávací rozvoj. První posilovací aktivitou, kterou budou muset studenti dělat doma se svými rodinami, je „naslouchací prostor“. Rodiče budou muset svým dětem položit řadu otázek o jejich motivaci a naslouchat jim, aniž by je soudili.
- **Druhé sezení (1 hodina).** Cílem druhého sezení je, aby si studenti tuto oblast osvojili dynamickým způsobem. Prvních 5 minut hodiny bude sloužit studentům k diskusi o tom, na čem pracovali v předchozím sezení. Při motivaci studentů hrají učitelé a jejich vzory klíčovou roli prostřednictvím pozornosti a sociálního posílení, které jim dávají. Je proto nezbytné je podporovat a vést v jejich procesu učení. Za tímto účelem budou na tomto zasedání realizovány 3 praktické aktivity.

5. Metodika

- První aktivitou (15 minut) bude „vzájemný rozhovor“. Žáci budou ve třídě rozděleni do dvojic a budou si muset navzájem položit řadu otázek, které budou zadány, aby se vzájemně poznali. Druhou aktivitou (20 minut) bude digitální dotazník, který budou muset studenti zodpovědět ve vztahu k jejich vkusu, zájmům a schopnostem. Odpovědi budou společně diskutovány. Třetí aktivita (20 minut) se nazývá „Stanovení cílů“. Půjde o aktivitu, ve které si studenti budou muset stanovit řadu střednědobých a dlouhodobých cílů. Posilovací činnost, kterou budou muset studenti dělat doma, bude s pomocí svých rodičů/rodiny, kteří si budou muset sami stanovit řadu cílů/úkolů, aby dosáhli cílů, které byly stanoveny ve třídě.
- **Třetí sezení (1 hodina).** Tato lekce bude také rozvíjena praktickým způsobem a studenti budou protagonisty jejich vyučovacího a učebního procesu. Prvních 5 minut hodiny bude sloužit studentům k diskusi o tom, na čem pracovali v předchozím sezení. Čtvrtá aktivita (40 minut) bude spočívat v tom, že studenti budou muset sestavit plán pro dosažení svých cílů, s termíny a úkoly, které mají splnit, a s odměnami, kterých dosáhnou, když svých cílů dosáhnou. Poslední aktivitou (15 minut) bude kolečko chvály. Všichni spolužáci si řeknou pozitivní a povzbudivé věci. Poslední posilovací aktivitou je „kontrola pokroku“. Tato aktivita bude spočívat ve stanovení řady pokynů pro kontrolu toho, zda je dosahováno pokroku, a pro kontrolu plánu, který si každý žák vytvořil. Při této aktivitě budou muset se studenty spolupracovat také rodiny.
- **Závěrečná část (1 hodina).** Toto je poslední sezení věnované motivaci. Na závěr této didaktické jednotky je třeba provést finální shrnutí a vyplnit post-evaluační dotazník. Nejprve se učitel musí zeptat všech studentů, na čem během 3 sezení pracovali, a nechat je to vysvětlit. Poté bude muset učitel studentům položit řadu otázek, jako například: co se naučili, co se jim nejvíce líbilo, co se jim líbilo nejméně a zda jim tato setkání pomohla cítit se více motivováni. Nakonec bude posledních 15 minut třídy použito k vyplnění dotazníku uvedeného v další části.

6. Hodnocení

Jako hodnotící nástroj bude použit dotazník před a po ukončení projektu. Předběžné hodnocení měří změnu v čase s ohledem na počáteční stav skupiny studentů. V tomto případě se dopad měří jako rozdíl mezi stavem před intervencí a stavem po ní. Jinými slovy, tento typ hodnocení umožňuje zohlednit školní úroveň, se kterou žáci začínali před zahájením didaktické jednotky, a to, jakého učiva dosáhli po realizovaných lekcích. Otázky vycházejí z: cílů a výsledků učení, kterých má být dosaženo po realizaci didaktické jednotky.

Nástroj pro hodnocení (předběžný a následný dotazník) pro studenty v rámci didaktické jednotky o motivaci je následující:

1. Jak byste vysvětlili, co znamená pojem motivace?
2. Jaké typy cílů znáte?
3. Proč je podle vás nutné stanovit si cíle a úkoly?
4. Jaké znáte nástroje, které vám mohou pomoci dosáhnout vašich cílů?
5. Jak můžete zkontrolovat, zda dosahujete svých cílů?

Tento dotazník pro předběžné a následné hodnocení znalostí studentů o motivaci bude použit k porovnání toho, co věděli před realizací sezení, a toho, co se naučili poté. Kromě toho poslouží také ke zjištění, do jaké míry bylo dosaženo navržených cílů. Pokud jich nebylo dosaženo, může toto hodnocení pomoci zlepšit motivační sezení s jinou skupinou studentů.



7. Doporučené zdroje

Učitelé mohou použít tyto odkazy, aby se dozvěděli více informací o motivaci:

- **Motivace studentů: Model ARCS** <https://www.youtube.com/watch?v=tYu9OZK2WUA>
- **„Pěstování vnitřní motivace a kreativity ve třídě“ | Beth Hennessey | TEDxSausalito** https://www.youtube.com/watch?v=v2eRnhBvI_I
- **Jak si udržet motivaci do školy** <https://www.youtube.com/watch?v=A1ZRZ7PagJo>
- **7 TAJEMSTVÍ MOTIVACE TEENAGERŮ**
<https://understandingteenagers.com.au/the-7-secrets-of-motivating-teenagers/>
- **Pomozte studentům vybudovat vnitřní motivaci**
<https://www.edutopia.org/article/help-students-build-intrinsic-motivation/>
- **Motivování studentů** <https://teach.com/what/teachers-change-lives/motivating-students/>



8. Použité zdroje

- **Rodiče Bekia. (17. srpna 2022). Pomozte svému dospívajícímu dosáhnout jeho cílů.** <https://www.bekiapadres.com/articulos/adolescente-alcanzar-metas/>
- **Planetová učebna. (17. srpna 2022). Jak a proč je důležitá motivace studentů.** <https://www.aulaplaneta.com/2020/07/06/en-familia/como-y- Porque-es-importante-la-motivacion-estudiantil.>
- **aranzazu. (16. srpna 2022). Význam motivace při učení.** <https://aranzazu5.blogspot.com>
- **Naranjo, M.L. Motivace: teoretické pohledy a některé úvahy o jejich významu ve vzdělávací oblasti. (2009). [soubor PDF].** <https://www.redalyc.org/>
- **Historie společnosti. (16. srpna 2022). Teorie kompetenční motivace: Vše, co potřebujete vědět.** <https://historiadelaempresa.com>
- **Wall, J.L. (1992). Motivace v dospívání: teorie, evoluce a intervence. [soubor PDF]** <http://sohs.pbs.uam.es>
- **A-Plus. (10. února 2023). Emoční inteligence a motivace.** <https://sites.google.com/site/aplus>

ŘEŠENÍ PROBLÉMU #7



1. Úvod

Řešení problémů je schopnost nalézt řešení problémů v situacích, do kterých jsou zapojeny emoce, a pochopit, jak emoce ovlivňují rozhodování. Řešení problémů je spojeno se svědomitostí, disciplinovaností, metodickým a systematickým vytrváním a přístupováním k problémům. Dovednosti řešení problémů vám pomohou určit, proč k problému dochází a jak jej vyřešit. V reálném (školním) světě se studenti setkávají s problémy, které jsou složité, nejsou dobře definované a postrádají jasné řešení a přístup. Musí být schopni identifikovat a aplikovat různé strategie k řešení těchto problémů. Je důležité vytvořit ve třídě prostředí, ve kterém studenti řeší problémy.

Řešení problémů nespočívá pouze v reakci na současné prostředí (a jeho nápravě). Jde také o inovace, vytváření nových věcí a změnu prostředí tak, aby bylo žádanější. Studenti se téměř denně potýkají s problémy souvisejícími s ostatními spolužáky, domácími úkoly, zkoušením, známkami nebo třeba komunikací ve třídě s učitelem. Řešení problémů jim umožňuje identifikovat a využívat příležitosti v prostředí a praktikovat (určitou úroveň) kontroly nad budoucností.

Je nesmírně důležité, aby učitelé pomohli studentům identifikovat konkrétní problémy, potíže nebo nejasnosti. Řešení problémů je spíše o podpoře nezávislosti ve třídě než o pouhém dávání odpovědi studentům. Studenti s dobrými schopnostmi řešit problémy jsou vysoce ceněni v osobním i profesním životě. Řešení problémů je důležitou dovedností 21. století, protože určuje osobní rozvoj, vyhlídky na zaměstnání a celkový přínos společnosti.

Řešení problémů usnadňuje proces učení a posiluje vztah mezi učiteli a studenty tím, že:

- Podpora brainstormingu v prostředí bez předsudků
- Poukázat na pozitivní vzor
- Posílení rozhodovací složky procesu řešení problémů

Přemýšleli jste někdy nad tím, proč studenti často bojují s řešením problémů v reálném životě? Je to proto, že řešení problémů je náročné a obtížné. Výuka řešení problémů je ještě náročnější.

Aby učitel naučil studenty řešit problémy, měl by si být vědom principů a strategií správného řešení problémů ve svém oboru.

2. Cíle

Cíle tohoto výukového celku ukazují, jak správně hospodařit s časem a rozvíjet trpělivost. Posilují také schopnost konkrétněji rozvíjet školní, sociální a situační povědomí. Ty usnadňují příležitost:

- Definovat a osvojit si vlivy řešení problémů
- Porozumět dovednostem zjišťování faktů při řešení problémů
- Zlepšit znalosti o řešení problémů zdokonalením čtyřstupňového přístupu
- Prokázat rovnováhu mezi řízením rizik a rozhodováním
- Rozpoznat faktory přispívající k řešení problémů a využívat kreativní myšlení



3. Kompetence

Kompetence poskytují učitelům a studentům společný způsob, jak harmonizovat, vybírat a rozvíjet talenty. Kompetence doprovázejí výsledky učení a podporují integraci výukových materiálů do konkrétních lekcí kurzu. Existují specifické kontexty, ve kterých studenti věnují tolik času, kolik potřebují, aby se naučili, procvičili a zopakovali dovednost, dokud neprokážou úplné kompetence, aniž by přecházeli k novým dovednostem, na které by nemuseli být připraveni.

Když si studenti osvojí nějakou dovednost, často se jí dlouhodobě věnují a mohou tuto dovednost uplatnit v různých kontextech, situacích a jiných problémech. Plýtvání časem a zdroji může vést k samolibosti, frustraci a nakonec k vyhoření jak učitelů, tak studentů. Tato didaktická jednotka má kompetence obecné i specifické.

Obecné kompetence:

- Rozvoj dovedností řešit problémy
- Dobré řízení rizik a přístup k rozhodování
- Procvičování dovedností při řešení problémů ve třídě i mimo ni

Specifické kompetence:

- Demonstrace dovedností při řešení problémů v různých kontextech
- Rozpoznání problémů a nalezení efektivních řešení
- Analýza dat a přispívajících faktorů
- Izolování možných přispívajících okolností a určení toho, co je třeba řešit pro řešení
- Zvládnutí kreativního myšlení pro řešení problémů

4. Koncepty

Jsou definovány pojmy nebo významové kognitivní jednotky, s nimiž se bude při tvorbě této didaktické jednotky pracovat, a podporují autonomii v procesu učení. Tento aspekt podporuje spravedlivé vzdělávací prostředí a umožňuje studentům učit se vlastním tempem a tím zajišťuje lepší flexibilitu vzdělávání.

S ohledem na výzkum a závěry provedené odborníky na emoční inteligenci lze k prokázání dovedností při řešení problémů použít následujících 5 specifických podoblastí:

- 1. Čtyřstupňový proces řešení problému** – je zásadní pro nalezení řešení, jeho použití a dosažení požadovaných výsledků. Vypracování plánu realizace krok za krokem a efektivní a rozhodné jednání je posledním krokem v procesu řešení problému.
 - Definujte problém
 - Vytvářejte alternativní řešení
 - Vyhodnoťte a vyberte alternativu
 - Implementujte a navazujte na řešení
- 2. Řešení problémů a řízení rizik** – Řešení problému s sebou nese určitou míru rizika – toto riziko je třeba zvážit oproti nevyřešení problému.
- 3. Rozhodování o řešení problému** – Řešení problémů a rozhodování jsou úzce související dovednosti a rozhodování je důležitou součástí procesu řešení problému, protože budete často čelit různým možnostem a alternativám.
- 4. Dovednosti identifikace problémů a zjišťování faktů** – Tato fáze zahrnuje: odhalení a rozpoznání, že existuje problém; identifikace povahy problému; definování problému.
- 5. Řešení problému mezi přispívajícími faktory a tvůrčí myšlení** – Chcete-li problém vyřešit, musíte zjistit, co jej způsobilo. To vyžaduje, abyste shromáždili a vyhodnotili údaje, izolovali možné přispívající okolnosti a přesně určili, co je třeba řešit, aby bylo možné problém vyřešit.

5. Metodika

Metodika usnadňuje proces výuky a učení a podporuje nejučinnější metody vstřebávání informací prostřednictvím cvičení a zábavy. Shrnuje klíčové kroky pro učitele i žáky a činí z učení ve třídě, ale i mimo ni, metodu relaxace a kolektivního zapojení. Do metodického postupu jsou začleněny pojmy jako „učení praxí“ nebo „přístup zaměřený na studenta“. Jedná se o praktický přístup k učení, což znamená, že studenti musí interagovat se svým prostředím, aby se mohli přizpůsobit a učit. Ve třídě i doma (jako domácí úkol) bude předveden soubor praktických, přátelských a atraktivních aktivit. Metoda indoor-outdoor je v tomto metodickém postupu "základem" a usnadňuje výukové hodiny. Metodický postup výuky a učení je v této didaktické jednotce podpořen čtyřmi samostatnými lekcemi rozvoje dovedností. Tyto lekce budou probíhat následovně:

- **První sezení (1 hodina). Úvod, předběžné hodnocení a cíle učení**

Prvních 10 minut tohoto setkání je věnováno nástroji předběžného hodnocení: učitelé sdílejí (již připravený) dotazník předběžného hodnocení se studenty. Po dokončení procesu předběžného hodnocení učitelé dále představí hlavní cíle této výukové jednotky, zmiňují praktické činnosti a pozitivní vlivy sociálně-emocionálního učení, ale také zdůrazňují vzdělávací přínosy, které tato didaktická jednotka studentům nabízí. Na tuto část sezení by nemělo být použito více než 30 minut.

Posledních 20 minut se zaměřuje na emoce studentů a schopnost identifikovat, analyzovat a vypracovat řešení. Tato část sezení zlepšuje kognitivní a sociální rozvoj. Učitel rozdělí studenty do dvou skupin a požádá je, aby se zamysleli nad některými danými situacemi a přišli s vhodnými řešeními. Učitel zakončí první sezení shrnutím hlavních myšlenek, ale také povzbuzením studentů, aby dále přemýšleli o výhodách řešitele problémů.

- **Druhé sezení (1 hodina). Skupinová dynamika a praktické učení**

Druhá část se zaměřuje na interaktivitu, komunikaci a aktivitu studentů ve třídě. Tato lekce si klade za cíl předvést všechny výhody 3 praktických činností. Každá aktivita by měla mít 15 minut „práce“ plus 5 minut na závěry. 1. aktivita je zaměřena na hlavní kroky procesu řešení problémů. Tato 1. aktivita je postavena na kritickém myšlení a kognitivním rozvoji.

5. Metodika

Studenti obdrží „pracovní list pro řešení problémů“ na konkrétní kontext a využijí čtyři kroky procesu řešení problému: definovat problém; vytvářet alternativní řešení; vyhodnotit a vybrat alternativu; implementovat a navazovat na řešení.

2. aktivita je o řešení problémů a řízení rizik. To bude poskytnuto praktickým a interaktivním způsobem. 2. aktivita je o řešení problémů a řízení rizik. To bude poskytnuto praktickým a interaktivním způsobem. Studenti a učitel vytvoří středně velkou krabici (papír, karton atd.) a vypracují konkrétní případovou studii.

3. aktivita se hraje kolem procesu rozhodování o řešení problému. Každému studentovi bude rozdan pracovní list na téma „Rozhodování o hodnocení sebe sama“. Studenti budou muset kriticky a analyticky myslet a propojit svou osobní zkušenost se schopností řešit problém. Ke shrnutí hlavních zjištění proběhne kolektivní debata.

- **Třetí sezení (1 hodina). Cvičení a nácvik sebeuvědomění**

Třetí blok je zaměřen na praktická cvičení ke zvýšení schopnosti identifikovat podstatu problému. 1. aktivita by měla trvat 20 minut plus 10 minut na závěry a je věnována identifikaci problémů a dovednostem zjišťování faktů. V této aktivitě jsou studenti vyzváni, aby využili své srovnávací schopnosti k reakci na dva krátké scénáře. Poté obdrží seznam s několika řešeními a kroky k řešení problému, ale také s doplňujícími prohlášeními.

Budou muset vyjmout a vložit vhodná řešení/kroky do přijatého scénáře. Jde především o procvičování jejich „řešitelských dovedností“.

2. aktivita je o řešení problémů mezi přispívajícími faktory a kreativním myšlením a měla by trvat 20 minut plus 10 minut na závěry. Učitelé požádají studenty, aby se rozdělili do dvou skupin: skupina musí přemýšlet a prezentovat zásadní problém ve školním prostředí. Druhá skupina to zanalyzuje a navrhne vhodná řešení. Ke shrnutí hlavních zjištění proběhne kolektivní debata.

- **Závěrečná část (1 hodina). Závěrečný dotazník, obecná zpětná vazba a závěry.**

Závěrečné sezení je zaměřeno na následné hodnocení, celkovou zpětnou vazbu a klíčové poznatky. Studenti mají 10 minut na zodpovězení dotazníku po hodnocení. Poté mají 30 minut na vytvoření společného kontrolního seznamu o tom, co je a co není řešení problémů. Po dokončení a sdílení v posledních 20 minutách učitelé požádají studenty, aby nakreslili emotikony, aby vyjádřili své pocity po lekcích (například usměvavý nebo nešťastný obličej).

6. Hodnocení

Jako nástroj hodnocení bude použit předběžný dotazník. Předběžný dotazník i ten následný je navržen tak, aby změřil růst znalostí studentů o určitém tématu. Smyslem předběžného a následného dotazníku není pouze usměrňovat obsah výukové jednotky, ale také sledovat pokrok studentů a doufejme i jejich růst!

Toto úvodní testování vám pomůže pochopit slabé stránky studentů a studenty, kteří mohou potřebovat další výzvu při probírání této didaktické jednotky ve třídě.

Následné testování je vnímáno jako proces „potvrzení“ dosaženého pokroku po dodání a asimilaci obsahu a aktivit této výukové jednotky. Otázky vycházejí z cílů a výsledků učení, kterých má být po realizaci výukové jednotky dosaženo.

Níže naleznete pre a post dotazník pro studenty šitý na míru výukové jednotce o řešení problémů:

1. Co pro vás znamená řešení problémů?
2. Jak poznáte, kdy máte problém vyřešit sami nebo kdy požádat o pomoc?
3. Můžete říci o době, kdy jste předpovídali problém, než nastal?
4. Uvedte příklad doby, kdy jste k vyřešení problému museli použít svou kreativitu.
Jaká byla hlavní rizika?
5. Kdybyste měl svému okolí dát radu ohledně řešení problémů, jaká by to byla?
Proč?



7. Doporučené zdroje

- **Učebna řešení problémů. (n.d.). Nrich.maths.org.**
<https://nrich.maths.org/12779>
- **Výukové strategie kreativního řešení problémů. (n.d.). Inovativní nápady na výuku.** <https://innovativeteachingideas.com/blog/creative-problem-solving-tools-and-skills-for-students-and-teachers>
- **Šablona animace tabule s procesem řešení problémů | VideoScribe. (n.d.).**
www.youtube.com. <https://www.youtube.com/watch?v=SzrMaxn-fL8>
- **Každý PROBLÉM má ŘEŠENÍ (animovaný příběh). (n.d.).** www.youtube.com.
[https://www.youtube.com/watch?v=kGexLUctMaM\(...\)](https://www.youtube.com/watch?v=kGexLUctMaM(...))
- **Vedení studentů k samostatnému řešení problémů v učebnách STEM. (n.d.). Edutopia.** <https://www.edutopia.org/article/guiding-students-be-independent-problem-solvers-stem-classrooms/>



8. Použité zdroje

- **Admin, O. (2021, 25. srpna). 5 způsobů, jak podpořit řešení problémů ve vaší třídě. Osiris vzdělávací.** <https://osiriseducational.co.uk/blog/2021/08/25/5-ways-to-encourage-problem-solving/>
- **Pelletiere, A. (2016, listopad). 4 tipy pro výuku řešení problémů (od studenta). edutopie; Vzdělávací nadace George Lucase.** <https://www.edutopia.org/blog/4-tips-teaching-problem-solving-from-student-anna-pelletiere>
- **Výuka řešení problémů. (n.d.). Centrum pro výuku a učení.** <https://teaching.washington.edu/topics/just-for-tas/teaching-problem-solving/>
- **Výuka řešení problémů | Sheridan Center | Brown University. (2018). Brown.edu.** <https://www.brown.edu/sheridan/teaching-learning-resources/teaching-resources/classroom-practices/teaching-problem-solving>

SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI #8



1. Úvod

V odborné literatuře lze nalézt různé definice pojmu sociální dovednosti. Jeden z nich popisuje sociální dovednost jako: „věku přiměřená obratnost a vyspělost jedince klidně a tvořivě se zapojit do sociálního prostředí“ (Gillernová et Krejčová, 2012, s. 117).

Sociální dovednosti jedince hodnotí jeho okolí, tj. rodiče, učitelé, vrstevníci a další osoby, a neexistuje jednoznačné hodnotící kritérium. Hodnocení závisí na míře využívání adekvátních forem sociálního chování a aktuální normě sociální skupiny, společnosti nebo kultury. Tím se vymezuje okruh přijatelných forem sociálního chování a vliv tohoto chování na další interakce, kupř. kvantita a kvalita přátelských vztahů, oblíbenost mezi spolužáky apod. (Krejčová, 2011).

Kvalita vztahů závisí na práci se schopnostmi a dovednostmi jedince, které jsou ovlivněny „egem“, a také na způsobu komunikace s druhými lidmi. Tyto kompetence k navazování a udržování vztahů se rozvíjejí již od raného věku a pokračují i v dospělosti (Valenta, 2014).

Sociální dovednosti jsou velmi úzce provázány s ostatními oblastmi emoční inteligence, proto je nelze zcela oddělit. Pomocí zážitkové pedagogiky můžeme rozvíjet více oblastí najednou. Velký význam má reflexe činnosti.

Školní prostředí je velmi vhodným prostředím pro rozvoj různých sociálních dovedností. Moderní didaktika se stále více zabývá rozvojem osobnosti žáků a jejich duševním zdravím jako indikátory efektivity výchovně vzdělávacího procesu. Nejde tedy již primárně o rozsah a kvalitu získaných znalostí.

2. Cíle

Jak již bylo zmíněno v úvodu, sociální dovednost neboli sociální obratnost je schopnost navazovat a udržovat vztahy s jinými lidmi. Po absolvování této výukové jednotky budou studenti schopni:

- Definovat a pochopit pojem sociální dovednosti.
- Rozlišit 5 konkrétních dílčích oblastí sociálních dovedností.
- Podporovat péči o dobré/přátelské vztahy.
- Rozvinout empatii a vidět svět očima druhého.
- Chovat se s úctou k ostatním.
- Posílit schopnost adekvátního sebehodnocení.
- Umět požádat o pomoc spolužáky nebo jiné lidi.
- Rozvíjet dovednost spolupráce.
- Osvojit si asertivní a efektivní komunikační techniky.



3. Kompetence

Sociální dovednosti a sociální kompetence zaujímají významné místo mezi klíčovými kompetencemi, které jsou součástí vzdělávacího procesu.

Dosažené výsledky (projevující se v chování) budou u jednotlivých žáků i v různých věkových kategoriích žáků a studentů různé. Ideální stav dovedností je uveden, je však třeba mít na paměti, že mohou mít různé podoby.

Někteří žáci se speciálními vzdělávacími potřebami mohou mít v této oblasti větší potíže, např. žáci s poruchou autistického spektra. V České republice jsou k dispozici tréninkové programy sociálních dovedností vedené odborníky (speciálními pedagogy a psychology). Obvykle se však jedná o poplatek za službu.

- Naučte se jednotlivé oblasti sociálních dovedností za účelem jejich rozvoje.
- Naučte se navazovat a udržovat přátelské vztahy.
- Naučte se ukončit vztahy, které vám škodí.
- Naučte se být empatičtí ke svému okolí.
- Naučte se respektovat odlišnosti ostatních lidí a zvažte možnosti využití rozmanitosti členů ve skupině.
- Uvědomte si své silné a slabé stránky.
- Naučte se požádat o pomoc druhé lidi.
- Naučte se rozpoznávat, rozvíjet a využívat své dovednosti týmové práce.
- Naučte se používat a rozvíjet různé komunikační metody a strategie.

4. Koncepty

Na základě studií sociálních dovedností dětí a dospívajících, např. Caldarella a Merrella (Krejčová, 2011), bylo vybráno 5 konkrétních podoblastí, ve kterých lze sledovat úroveň rozvoje sociálních dovedností jedince:

- 1. Vztahy s vrstevníky:** To vše je interakce s vrstevníky. Jednotlivci jsou schopni budovat trvalá přátelství a odolávat negativním vlivům skupiny a ukončit vztahy, které je mohou ohrozit. Tolerují a akceptují odlišnosti ostatních lidí. Podle Gillernové (2005a) mají také rozvinuté schopnosti sociálního vnímání a rozpoznávání druhých lidí.
- 2. Samoregulační mechanismy:** Díky nim může jedinec ovládat své prožívání a jednat v souladu se stanovenými pravidly, přijímat kritiku a kompromisy. Zaměřuje se na hledání přijatelného řešení v konfliktních situacích, rozvíjí dovednost sebereflexe a ověřuje vhodnost verbálních a neverbálních sdělení ve vztahu k situaci.
- 3. Sociální dovednosti související se sebevýchovou:** Jedná se o dovednosti související se seberegulací ve vzdělávacím procesu. Patří mezi ně interakce s učiteli, samostatné plnění úkolů, plánování a práce s časem, vytváření efektivního pracovního prostředí a také schopnost rozpoznat potřebu sociální podpory, kterou mohou učitelé nebo spolužáci nabídnout.
- 4. Spolupráce:** Jedinec ovládající tuto oblast se dokáže přizpůsobit společenským pravidlům a požadavkům dané skupiny či společnosti, umí pracovat ve skupině včetně dovedností verbalizovat názory a jejich případné vyjasňování, formulování požadavků. Dokáže se zaměřit na společná řešení a společný cíl činností.
- 5. Asertivní a efektivní komunikace:** To zahrnuje zahájení a udržování konverzace s ostatními, přizvání ostatních do konverzace a přijímání pochvaly a uznání za použití vhodných verbálních a neverbálních projevů. Dále může jít o prosazování vlastního názoru, rozhodování v konkrétních situacích (v některých případech i pro skupinu) a plánování aktivit do budoucna.

5. Metodika

Sociální dovednosti patří mezi dovednosti velmi důležité pro život žáků a studentů. Hrají významnou roli v rodinném životě, školní úspěšnosti a budoucím profesním a osobním životě obecně (Avcioglu, 2005). Studenti s dostatečnými sociálními dovednostmi mohou být úspěšní ve všech činnostech, které vyžadují kontakt a interakci s ostatními lidmi (Gülay, 2009). Školní prostředí je velmi vhodným prostředím pro nácvik a rozvoj sociálních dovedností. K osvojování sociálních dovedností se používají především interaktivní metody výuky, hraní rolí a diskuse. V rámci vzdělávání může mít podobu specifické i nespecifické prevence rizikového chování. Nové vzorce chování nahrazují nežádoucí projevy chování, vedou k eliminaci konfliktních situací a přinášejí nové postoje k vnímání sebe sama a sociálních situací (Běhounková, 2010).

Didaktická jednotka sociálních dovedností se bude skládat z následujících 4 lekcí:

- **První sezení (1 hodina):** Prvních 15 minut bude sloužit k distribuci a vyplnění předdotazníků. 5 minut bude věnováno krátkému úvodu do tématu sociálních dovedností, např. pomocí videa Sociální dovednosti – Co jsou sociální dovednosti – Zlepšení sociálních dovedností nebo jiného vhodného videa. Dalších 20 minut bude věnováno představení pojmu sociální dovednosti, cílů, ke kterým směřujeme (někteří žáci si nemusí osvojit sociální dovednost tak rychle, proto hodnotíme pokrok každého žáka), kde můžeme sledovat úroveň sociálních dovedností (vrstevnické vztahy, seberegulační mechanismy, sociální dovednosti související se sebevzděláváním, spoluprací a asertivní a efektivní komunikací). Posledních 20 minut bude věnováno aktivitě o mezilidských vztazích. Žáci a studenti se budou zamýšlet nad tím, co je přátelství a jak si získám kamaráda a jak poznám dobrého přítele? Poté se rozdělí do trojic a vytvoří papírové bludiště, do kterého nalepí různé obličejky, např. z časopisů, a následně identifikují dva lidi, kteří k sobě hledají cestu. Žáci a studenti se pak zamýšlejí nad tím, proč někoho máme rádi a jiného ne, a nad složitostí mezilidských vztahů. Za domácí úkol mají studenti zjistit, jaké vztahy mají s lidmi ve svém životě, kdo jsou pro ně důležití lidé a zda mají blízkého přítele nebo osobu, na kterou se mohou obrátit, pokud mají problém.

5. Metodika

- **Druhá část (1 hodina):** Zaměří se na pocity lidí, seberegulaci, komunikaci a očekávané chování. Prvních 10 minut budou žáci sedět v kruhu a říkat, jaké pocity zažili při různých společných činnostech. Učitel tyto pocity zapíše na tabuli. Žáci jsou poté rozděleni do skupin a dostanou vzorové texty obsahující různé konverzace (10 min.). Žáci přemýšlejí o tom, jak se dotyčný cítil? Kdo v úryvku vystupoval? Poté následuje dramatizace různých scén z běžného života (20 min). Aktivitu s žáky reflektujeme. Jak jste se v roli cítil? Co ještě potřebujete procvičit (pozdravit, poděkovat atd.)? Jak se v těchto rolích chovají dospělí? Na konci sezení (20 min.) se zaměříme na chování dívek a chlapců. Jak se lišíme, co máme společného. Otázky týkající se zaměstnání, kdo co dělá v rodině, se zaměřením na mužské a ženské role v mezilidských a sociálních vztazích. Domácím úkolem bude procvičit zdvořilostní konverzaci v praxi např. prodavačka, lékař, úředník, řidič atd.
- **Třetí sezení (1 hodina):** Zaměří se na lidské vlastnosti. Prvních 10 minut si zahrajeme aktivitu, kde si vymění místa ti, kdo se zaměří na poznávání žáků ve skupině. Následuje brainstormingová aktivita (25 min.), jaké máme pozitivní a negativní vlastnosti. Učitel se ptá: Jaké vlastnosti jsou ve třídě přítomny? Jaká je typická pozitivní a negativní vlastnost? Následuje aktivita Jaký jsem? (25 min.). Učitel rozdělí třídu na 2 poloviny. Na jednu píše ano a na druhou ne. Studenti stojí na dané polovině podle toho, jak moc souhlasí s otázkou. Např. Jste optimista? Jsi přátelský? atd. Následuje zamyšlení, zda bylo těžké pravdivě odpovědět a co žáky překvapilo.
- **Čtvrté sezení (1 hodina):** Zaměří se na silné a slabé stránky, sebepoznání, reflexi jednání a vyplnění post-dotazníku. V úvodní části (15 min.) rozdělte papír na dvě poloviny a do každé napište své jméno. Použijte počáteční písmena a na jednu polovinu napište pozitivní vlastnosti a na druhou negativní vlastnosti. Pak se zeptejte, co bylo pro žáky těžší napsat? Kdy je slabá stránka výhodou a kdy naopak nevýhodou? Poté věnujeme 15 minut vyplnění post-dotazníku. Zbytek času věnujeme úvahám o tom, co jim lekce dala, a končíme úkolem pro žáky, aby se zamysleli nad tím, jak mohou ve svém životě pracovat se svými silnými a slabými stránkami.

6. Hodnocení

Každý učitel ve svých hodinách pracuje s cíli, protože není možné učit nahodile, bez vedení a pak vyžadovat výsledky. Cíle jsou spojeny s pojmy, definicemi, kompetencemi, vhodnou metodikou pro dané téma a hodnocením.

Jako evaluační nástroj bude použit dotazník. Na první schůzce bude rozdán předdotazník, kde se studenti na téma sociálních dovedností nacházejí. Následovat budou dvě hodiny praktických aktivit zaměřených na rozvoj sociálních dovedností, které budou vedeny zážitkovou formou. V posledním sezení studenti opět obdrží post-dotazník, který umožní učiteli posoudit pokrok studentů.

Učení se sociálním dovednostem je dlouhodobý proces a je dobré se tomuto tématu pravidelně vracet. Teoretické znalosti o sociálních dovednostech jsou dobrým základem. Aby se však sociální dovednosti rozvinuly, je třeba je uplatňovat ve skupině nebo jinou osobou. Pro extrovertní studenty nemusí být navázání kontaktu problém. Pro introvertní studenty nebo studenty se speciálními vzdělávacími potřebami může být konverzace noční můrou. Proto mohou existovat velké rozdíly v dovednostech získaných mezi studenty a učiteli, aby byli všichni studenti podporováni.

5 otázek k mému předběžnému a následnému dotazníku mé výukové jednotky:

1. Jak byste vysvětlil, co jsou sociální dovednosti?
2. Jak poznám, že je někdo můj přítel?
3. Popište, jak byste navázali kontakt s novou osobou, kterou neznáte?
4. Uvedte 3 příklady rozdílů v chování mezi muži a ženami.
5. Jaké jsou vaše silné a slabé stránky?



7. Doporučené zdroje

- **Řešení konfliktů:** https://www.youtube.com/watch?v=EABFiCZJy8&list=PLVPxIOpo2Vw3Eq16dnJ6XFk-vVdXBBTpj&ab_channel=BrainPOP
- **Přátelé - Přátelství - Co je to kvalitní přátelství a proč jsou přátelství důležitá?** https://www.youtube.com/watch?v=bNzFPPMnF1Y&ab_channel=CareerandLifeSkillsLessons
- **Jak se omluvit:** https://www.youtube.com/watch?v=z3H_GgtE3Tc&list=PLVPxIOpo2Vw3Eq16dnJ6XFk-vVdXBBTpj&index=10&ab_channel=watchwellcast
- **Jak mluvit s dívkami, chlapci a všemi ostatními:** https://www.youtube.com/watch?v=9_0IJRaaXkM&list=PLVPxIOpo2Vw3Eq16dnJ6XFk-vVdXBBTpj&index=3&ab_channel=AMAZEOrg
- **Jak naučit teenagery sociálním dovednostem:** https://www.youtube.com/watch?v=bg1Ty4clq3c&ab_channel=NicholeenPeck-TeachingSelfGovernment
- **Školení sociálních dovedností pro dospělé:** https://www.youtube.com/watch?v=oaMYercOyjs&ab_channel=TrueMedallion
- **Sociální dovednosti – Co jsou sociální dovednosti – Zlepšení sociálních dovedností:** https://www.youtube.com/watch?v=ku_XltAHvjA&ab_channel=CareerandLifeSkillsLessons
- **Sociální dovednosti pro žáky a studenty s autismem a jejich rodiče:** <https://learningforapurpose.com/social-skills/>

8. Použité zdroje

- **Avcioglu, H. (2005). Návčik sociálních dovedností s aktivitami.**
- **Běhounková, L. (2010). Artefiletická prevence, intervence a poradenství v kontextu inkluzivního vzdělávání žáků s problémy v chování na 2. stupni ZŠ. Speciální pedagogika, 20(1), 10-31.**
- **Gillernová, I. (2005a). Charakteristika výchovných interakcí dospělých a dětí.**
- **Gillernová, I., Krejčová, L. a kol. (2012). Sociální dovednosti ve škole.**
- **Gülay, H. (2009). Vrstevnické vztahy v předškolním období. Journal of Balikesir University Social Sciences Institute, 12 (22), 82-93.**
- **Kolektiv autorů VÚP (2011). Doporučené očekávané výstupy: Osobnostní a sociální výchova v základním vzdělávání.**
- **Krejčová, L. (2011). Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících.**
- **Valenta, J. (2014). Didaktika osobnostní a sociální výchovy.**



ZVLÁDÁNÍ STRESU

#9



1. Úvod

Definice pojmu „stres“ je nejednoznačná. Stres většinou označuje událost, která vyvolává reakci ve formě „distresu“, což znamená stres obsahující negativní pocity, nebo „eustres“, který je spojen s příjemným zážitkem, jako je narození dítěte. Tento termín se také používá k označení události, která působí jako stresor nebo ve smyslu reakce na tyto události, tedy stresové reakce (Vinay, 2007).

Častá aktivace stresových mechanismů může vést k přetěžování organismu a u některých jedinců tak přispívat k rozvoji nemocí z blahobytu (Atkinson et al., 2003). Je proto vhodné zabývat se spíše prevencí a zvládáním těchto stavů než jejich důsledky.

Stres-management je soubor technik a postupů, které nám pomáhají pracovat s nepříjemnými životními situacemi s cílem pozitivní změny. (Machová, Kubátová a kol., 2015).

Z výše uvedeného je zřejmé, jak důležité je pečovat o své duševní zdraví a psychickou stabilitu. Žáci si mohou během rané školní docházky rozvíjet dovednosti zvládání stresu a v dospělosti tyto strategie zvládání stresu zlepšovat, aby si udrželi a zlepšili kvalitu svého života. Smyslem osvojování a rozvoje těchto dovedností by mělo být, aby životní obtíže a následky různých problémů dopadaly na jedince co nejméně (VÚP, 2011).

Je důležité pracovat na zvládání stresu u 14-18letých, protože dospívání je náročné období s akademickým, společenským a rodinným tlakem. Rozvoj efektivních dovedností zvládání stresu může zlepšit duševní a fyzické zdraví, akademický výkon a celkovou pohodu. Výuka dovedností zvládání stresu během tohoto kritického období může také pomoci mladým lidem budovat odolnost a rozvíjet zdravé návyky pro dospělost.

2. Cíle

- Přijmout a pochopit koncept zvládnání stresu.
- Naučte se pět vybraných podoblastí, ve kterých se stresové faktory projevují.
- Rozvíjejte dovednost identifikace stresorů.
- Naučte se techniky zvládnání stresu.
- Vhodně upravte prostředí pro zvýšení efektivity své práce.
- Osvojte si a rozvíjejte techniky prevence konfliktů v mezilidských vztazích.
- Posilujte schopnost sebezpřijetí a pozitivního myšlení.
- Pracujte efektivně s časem.
- Naučte se požádat o pomoc v obtížných situacích.
- Osvojte si a rozvíjejte zásady zdravého životního stylu.



3. Kompetence

Během „lekce“ je třeba vzít v úvahu několik faktorů, které ovlivňují strategie zvládání (Kryl, 2004):

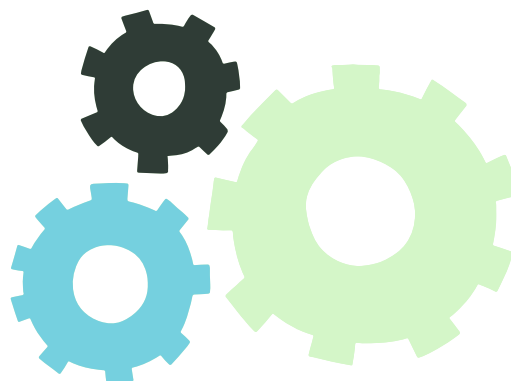
- Faktory jsou individuální povahy.
- Vycházejí z předpokladu citlivosti/odolnosti vůči stresu = ta je částečně vrozená a částečně získaná učením v průběhu života.
- Význam osobní motivace jedince.
- Kolektivní motivace (vztahy ve skupině).
- Sociální podpora (rodina a přátelé).
- Zdravotní stav jednotlivce.
- Pohled na život člověka (racionální/iracionální typ; pesimista/optimista).

- Naučte se jednotlivé oblasti zvládání stresu, abyste s nimi mohli pracovat.
- Naučte se identifikovat stresové faktory, které mohou negativně ovlivnit vaše studium, práci i osobní život.
- Seznamte se s nástroji, které vám pomohou předcházet stresovým situacím a zvládat je.
- Naučte se pracovat se svým pracovním prostředím a zlepšujte podmínky pro vlastní práci.
- Naučte se předcházet některým konfliktním situacím pomocí různých technik.
- Pracujte na pozitivním myšlení a vybudujte si dobrý vztah sami se sebou.
- Naučte se pracovat s technikami time-managementu a postupně je implementujte do všech oblastí svého života.
- Naučte se požádat o pomoc v situacích, které jsou pro vás stresující.
- Naučte se pracovat s pravidly správné životosprávy a začleňte je do svého života.

4. Koncepty

V následujících 5 vybraných specifických dílčích oblastech se projevují stresové faktory, kterým se musíme přizpůsobit a pracovat s nimi v profesním, akademickém i každodenním životě:

- 1. Fyzikálně-chemické stresory:** Jsou to například silné světlo, nadměrný hluk, nízká nebo vysoká teplota. Dále vystavování těla pesticidům, těžkým kovům, domácím a průmyslovým chemikáliím atd.
- 2. Sociální stresory:** Jsou to stresory vyplývající ze sociálních situací, např. mezilidské konflikty, komunikace s jinými lidmi, vztahy s jinými lidmi, nevěra atd.
- 3. Psychologické stresory:** Jsou to pocity zodpovědnosti, úzkosti, strachu, hněvu, frustrace, nenaplněných očekávání. Tato oblast se týká myšlení a emocí.
- 4. Fyzické stresory:** Jsou způsobeny například vysokým krevním tlakem, nemocí nebo úrazem, nadměrnou fyzickou aktivitou, hladem, nesprávnou životosprávou nebo nedostatkem spánku.
- 5. Stresové faktory související s úkolem a výkonem:** Souvisí s výkonem v práci nebo ve škole, odevzdání zadaných úkolů do termínů, zkoušek, ale i s časovou tísní v běžném životě, např. uvíznutí v zácpě a neschopnost dorazit včas na domluvenou schůzku, selhání time-managementu.



5. Metodika

Metodika učení o zvládání stresu bude obsahovat teoretickou část - porozumění stresu. Většinu času však zaberou praktické ukázky a aktivity. Pomozte jednotlivcům identifikovat jejich spouštěče stresu, jako je pracovní tlak, problémy ve vztazích, finanční stres, zdravotní problémy nebo jiné vnější faktory, které stres způsobují.

Naučte techniky zvládání stresu: Několik technik může pomoci jednotlivcům zvládat stres, jako jsou relaxační techniky, všímavost, kognitivně-behaviorální terapie a fyzické cvičení. Poskytněte školení o těchto technikách a o tom, jak je začlenit do každodenní rutiny.

Podporujte zdravé návyky: Povzbudte jednotlivce, aby přijali zdravé návyky, jako je vyvážená strava, pravidelné cvičení a dostatečný spánek, které jim pomohou vyrovnat se se stresem.

Podporujte sociální podporu: Povzbuzujte jednotlivce, aby si vybudovali podpůrný systém, jako je rodina a přátelé, nebo se zapojte do podpůrných skupin, které pomáhají zvládat stres.

Monitorujte pokrok: Sledujte pokrok jednotlivců a vyhodnocujte efektivitu technik zvládání stresu, které používají. To může pomoci identifikovat oblasti, které potřebují zlepšení, a umožnit provedení úprav.

Metodika výuky zvládání stresu zahrnuje systematický přístup, který pomáhá jednotlivcům rozvíjet dovednosti a techniky pro zvládání a zvládání stresu. Zde jsou čtyři lekce, které lze v procesu dodržet:

První sezení (1 hodina). V prvních 10 minutách studenti vyplní předdotazník. Pamatujte, že je důležité vytvořit bezpečné a podpůrné prostředí pro vaše studenty, aby mohli sdílet své myšlenky a pocity. Definujte stres a pět vybraných podoblastí, ve kterých se stresové faktory projevují. Vysvětlete, že zatímco určitý stres může být zdravý, příliš mnoho stresu může být škodlivé. (15 minut)

Diskutujte o běžných stresorech: Provedte skupinovou diskusi o běžných stresorech, které mohou studenti zažívat, jako je školní práce, sociální tlaky nebo rodinné problémy. Povzbudte studenty, aby se podělili o své vlastní zkušenosti a o to, jak se vypořádali se stresem v minulosti. (20 minut)

Učte sebeuvědomění: Představte koncept sebeuvědomění a povzbudte studenty, aby se naladili na své myšlenky a pocity. Naučte je rozpoznávat fyzické a emocionální známky stresu, jako jsou bolesti hlavy, svalové napětí nebo podrážděnost. (10 minut)

Zbytek koncepčních lekcí by mohl zahrnovat výuku o úloze sympatického nervového systému v reakci na stres a o tom, jak může chronický stres vést k tělesným a duševním zdravotním problémům.

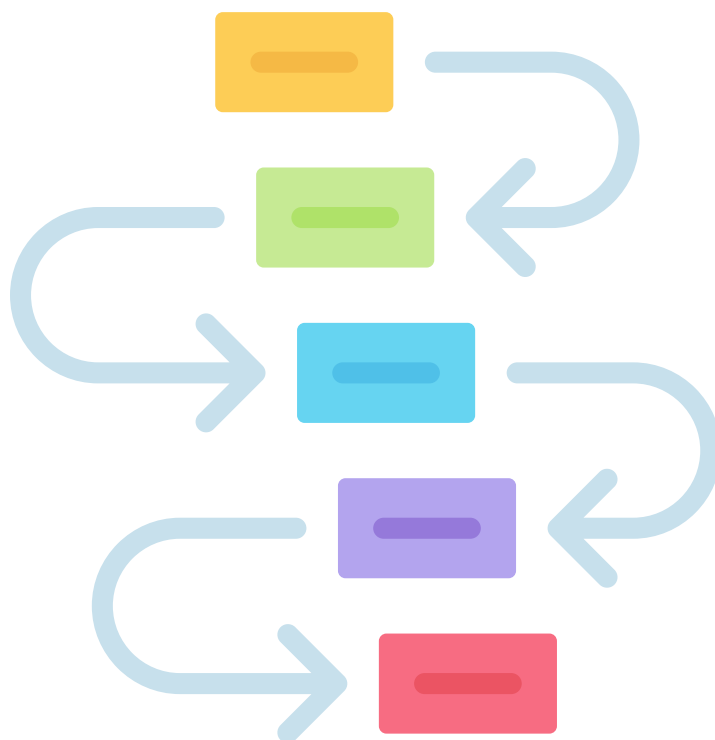
5. Metodika

- **Druhé sezení (1 hodina).** Procedurální lekce ve výuce zvládnání stresu by mohly zahrnovat výuku specifických technik pro zvládnání stresu.
- Prezentace technik zvládnání stresu (10 minut): Vysvětlení a ukázka různých technik zvládnání stresu, jako je hluboké dýchání, progresivní svalová relaxace a řízené zobrazování. Diskuse o výhodách jednotlivých technik a o tom, kdy je nejlepší je použít.
- Cvičení (20 minut). Studenti si pod vedením učitele vyzkouší několik technik zvládnání stresu. Učitel bude k dispozici, aby poskytl podporu a odpověděl na otázky.
- Úvod do technik mindfulness (všímavosti) (10 minut). Vysvětlení a představení různých technik mindfulness, jako je meditace nebo jóga. Diskuse o vlivu mindfulness na zvládnání stresu.
- Praktická cvičení (20 minut). Studenti si pod vedením učitele vyzkouší několik technik mindfulness. Učitel bude k dispozici pro poskytnutí podpory a zodpovězení dotazů.
- Toto rozfázování by mohlo studentům pomoci pochopit a osvojit si techniky a strategie zvládnání stresu pro snižování stresu. Učitel by měl mít na paměti, že každá skupina žáků je jiná a měl by se snažit přizpůsobit hodinu tak, aby co nejlépe vyhovovala potřebám žáků.
- **Třetí sezení (1 hodina).** Zkušenostní lekce ve výuce zvládnání stresu by mohly zahrnovat procvičování technik zvládnání stresu v situacích reálného života.
- Time management a strategie snižování stresu (20 minut). Zavedení strategií pro řízení času a snižování stresu, jako je plánování úkolů a stanovení priorit. Diskuse o tom, jak tyto strategie mohou pomoci při zvládnání stresu.
- Poté se naučí, jak může být úprava prostředí efektivní cestou ke zvýšení efektivity vlastní práce. (15 minut)
- Poté si studenti mohou procvičit používání relaxačních technik ve stresových situacích, například před zkouškou nebo prezentací. Dále si také mohou procvičit techniky mindfulness, jako je soustředěné dýchání při provádění každodenních úkolů, jako je mytí nádobí nebo chůze do třídy. Součástí bude praktický výcvik a diskuse. (25 minut)

5. Metodika

- **Závěrečná část (1 hodina).** Reflektivní hodiny ve výuce zvládání stresu by mohly zahrnovat reflexi studentů o jejich úrovni stresu a strategiích zvládání stresu. Studenti by si mohli vést deník stresu, aby mohli sledovat úroveň stresu a účinnost svých technik. Mohli by také uvažovat o svých myšlenkových vzorcích a identifikovat negativní sebestylu a kognitivní zkreslení, která mohou přispívat k jejich úrovni stresu. To bude provedeno prostřednictvím jejich zpětné vazby a závěrečného dotazníku.
- Na závěr studentům připomeňte, jak důležité je pečovat o duševní zdraví a požádat o pomoc je známkou síly, nikoli slabosti. Dejte jim tipy, na koho se mohou obrátit, když prožívají stres, se kterým si sami nedokážou poradit.

Přizpůsobením těchto čtyř učebních lekcí výuce zvládání stresu mohou studenti lépe porozumět stresu, naučit se techniky zvládání stresu, praktikovat strategie zvládání stresu v situacích reálného života a přemýšlet o svých úrovních stresu a strategiích. Tyto lekce mohou studentům pomoci budovat odolnost a rozvíjet celoživotní dovednosti pro zvládání stresu.



6. Hodnocení

Stejně jako u každého vzdělávacího programu je důležité, aby učitelé zaměřující se na zvládání stresu dostávali od svých studentů zpětnou vazbu, aby mohli vyhodnotit účinnost svých výukových metod a dopad programu na úroveň stresu studentů.

Abychom vyhodnotili účinnost naší intervence zvládání stresu, použijeme předběžný dotazník. Tento typ hodnocení nám umožňuje sledovat změny v čase a zohledňovat výchozí stav studentské skupiny. Konkrétně budeme měřit dopad naší intervence porovnáním úrovně stresu studentů před a po programu. Díky tomu můžeme posoudit pokrok, kterého dosáhli, a výhody, které získali z účasti v programu. Naše evaluační otázky jsou založeny na vzdělávacích cílech, které jsme si pro program stanovili, a pomohou nám posoudit, do jaké míry byly tyto cíle splněny.

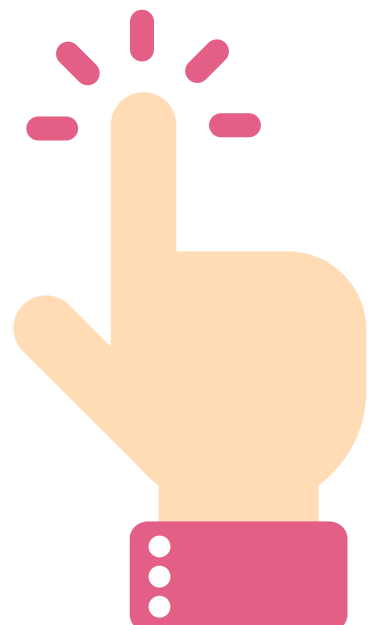
Zde je dotazník pro lekce zvládání stresu, který lze použít jako předdotazník i jako závěrečný.

1. Jaké jsou hlavní příčiny stresu ve vašem současném životě?
2. Jak aktuálně zvládáte stres?
3. Máte pocit, že vaše současné strategie zvládání stresu jsou účinné?
4. Které techniky zvládání stresu vás nejvíce zajímají?
5. Jaké konkrétní cíle máte pro zlepšení svých dovedností zvládání stresu?

Předdotazník může pomoci identifikovat stresory, které účastníci aktuálně zažívají, a závěrečný dotazník lze použít k měření efektivity lekcí zvládání stresu. V závěrečném dotazníku lze položit stejné otázky s přidáním následující otázky: Zaznamenali jste nějaké změny ve vaší úrovni stresu od začátku tohoto kurzu?

7. Doporučené zdroje

- **13 technik zvládnání stresu.** <https://www.youtube.com/watch?v=HB1snh5ArVw>
- **Zvládnání stresu: Dobré pro vaše zdraví.** <https://www.youtube.com/watch?v=15GaKTP0gFE>
- **10 technik zvládnání stresu.** <https://www.youtube.com/watch?v=pD2LtJ7ITTg>
- **Tipy, jak zvládat každodenní stres.** <https://www.youtube.com/watch?v=xKY6YrKamqM>
- **Stres.** <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- **Otestujte si svůj stres. Pochopení vaší aktuální úrovně stresu je prvním krokem k převzetí kontroly.** <https://www.bemindfulonline.com/test-your-stress>
- **Zvládnání pod tlakem. Přežít a prosperovat pod tlakem.** <https://www.mindtools.com/asq0vw2/coping-under-pressure>



8. Použité zdroje

- **Atkinson, R. L., Herman, E., Petržela, M., & Brejlová, D. (2003b).** Psychologie. Portál.
- **Grofová, K. (2015).** Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl: Návrat K přirozenému uvolnění.
- **Kolektiv autorů VÚP (2011).** Doporučené očekávané výstupy: Osobnostní a sociální výchova v základním vzdělávání. Vydal VÚP v Praze.
- **Kryl, M. (2004).** Psychiatrie pro praxi č. 1: Poruchy vyvolané stresem. <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2004/01/12.pdf>
- **Machová, J., Kubátová, D. a kol. (2015)** Výchova ke zdraví, 2. aktualizované vydání. Grada
- **Sasínek, E. (2021).** Jak se zbavit stresu? Naučte se 5 účinných technik. **Terap.io - Online therapy.** <https://terap.io/blog/prakticke-tipy/stres-management>
- **Vinay, J. (2007).** Stres a zdraví. Portál.
- **University of Michigan Medicine. (2021).** Zvládání stresu. <https://www.uofmhealth.org/health-library/uz2225>
- **Mayo Clinic. (2021).** Zvládání stresu. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management>

TÝMOVÁ PRÁCE

#10



1. Úvod

Schopnost pracovat v týmu je považována za průřezovou a sociální kompetenci a patří mezi základní kompetence, které si studenti mají osvojit v procesu učení. Týmová práce označuje skupinu lidí, kteří sdílejí cíle, úkoly a odpovědnost za koordinované provádění činností (Pacio. A & Bueno. G, 2013).

Při práci v týmu jsou podporovány hodnoty jako komunikace, motivace, vedení, delegování, asertivita a řešení problémů (Ballenato, 2005). Tým funguje a dosahuje cílů efektivně, když je podporována individuální a skupinová práce, tj. výsledky skupinové práce vyplývají z příspěvků každého z členů.

Spolupráce mezi členy jednoho týmu je základním prvkem pro jejich správnou integraci a správnou funkci nebo rozvoj role, kterou každý člen v týmu hraje.

Mezi týmovou prací a vedením je úzký vztah. V této spolupráci jsou úzce propojeny vztahy mezi členy, které se mohou proměnit v překážky či bariéry, nebo právě naopak. Duch spolupráce je předpokladem produktivních týmů.

Tento didaktický celek se zaměřuje na týmovou práci, která hraje zásadní roli v každodenním životě. Umožní studentům sdílet nápady a úkoly, zapojit je, cítit se méně ve stresu a umožní jim být přesnější a důkladnější při plnění úkolů, což jim pomůže rychleji dosáhnout svých cílů.

Cílem této jednotky je seznámit studenty s konceptem týmové práce a významem její nedílné role v dnešním každodenním životě a pomoci jim naučit se, jak vytvářet, udržovat a být součástí prostředí spolupráce, v němž je týmová práce nezbytná.

2. Cíle

Cíle ukazují, co si studenti po vypracování tohoto výukového celku osvojí.

- Definovat a pochopit pojem týmová práce.
- Pochopit a rozlišit 5 konkrétních podoblastí.
- Poskytnout koncepční nástroje k pochopení a přenosu hodnot týmové práce.
- Poskytovat strategie pro efektivní učení a práci, jako je plánování práce, spolupráce, koordinace a sdílení.
- Získat a procvičit zdroje pro rozvoj sociálně-emocionálních dovedností



3. Kompetence

Kompetence umožňují studentům integrovat své učení, dát je do souvislosti s různými typy obsahu a efektivně je používat v případě potřeby v různých situacích a kontextech. Níže uvedené kompetence spolu úzce souvisí, neboť dosažení cílů jednotky o týmové práci znamená úspěšný rozvoj kompetencí studentů v oblasti týmové práce.

- Povzbuzovat mezi studenty pracovní vztahy založené na spolupráci, abyste si vyjasnili vzájemný závazek, dosáhli konsensu o úkolech, přebírali role a demonstrovali hodnoty společného učení.
- Účast a informovanost studentů tím, že je pozvete, aby se stali jeho součástí.
- Podporovat sebeuvědomění, přizpůsobit techniky k motivaci k účasti.
- Rozvíjet kreativitu zaměřenou na řešení problémů a zaměřit se na konkrétní potřeby.
- Rozvoj nových kreativních dovedností pro tvorbu materiálů, adaptability a time managementu.
- Podporovat skutečnou, efektivní a konkrétní komunikaci na všech úrovních mezi všemi účastníky.

4. Koncepty

Jsou definovány pojmy a konkrétní dílčí oblasti, na kterých se bude se studenty pracovat při rozvoji výukového celku týmová práce. Tento aspekt se týká seznámení studentů s teoretickými aspekty souvisejícími s touto specifickou oblastí.

Níže je uvedeno 5 konkrétních podoblastí, které lze použít k usnadnění dovedností týmové práce:

- 1. Komunikace:** Týmová práce vyžaduje otevřenou komunikaci mezi všemi členy týmu a je nezbytná pro koordinaci jednotlivých činností. V každém komunikačním procesu je třeba zohlednit význam toho, kdo zpětnou vazbu poskytuje a kdo ji přijímá. Odpovědností odesílatele je vhodně nasměrovat zprávu, aby byl zajištěn její úspěch.
- 2. Koordinace:** skupina profesionálů má vedoucího, který musí jednat organizovaným způsobem, aby podpořil rozvoj a životaschopnost projektu.
- 3. Sebedůvěra:** každý člen týmu musí důvěřovat svým schopnostem a schopnostem svých kolegů, že se budou navzájem podporovat.
- 4. Komplementarita:** každý člen přináší do projektu kvalitu. Všechny dovednosti jsou nezbytné pro rozvoj práce.
- 5. Angažovanost:** je nutné mít smysl pro týmového ducha a odhodlání dosáhnout cílů nejen k osobní spokojenosti, ale také ku prospěchu všech.



5. Metodika

Metodika didaktické jednotky je založena na týmové práci v procesu výuky a učení a podporuje nejúčinnější metody osvojování informací prostřednictvím praxe a zábavy. Shrnuje klíčové kroky pro učitele i studenty a bude se skládat z výukových praktických cvičení založených na předchozích znalostech studentů, které jim umožní rozvíjet strategie a znalosti potřebné pro efektivní práci v týmu v jakékoli situaci.

Týmová práce je průřezovou a sociální kompetencí a patří mezi základní kompetence, které si studenti mají osvojit v procesu učení. Z tohoto důvodu se pracuje s reálnými materiály a hledají se situace týmové práce, které jsou blízké každodennímu životu a světu dospívajících, aby mohli vnímat přímou použitelnost toho, co se naučili. Jedná se o praktický přístup k učení, což znamená, že bude podporováno kooperativní učení a individuální práce se bude střídat se skupinovou. Do metodického postupu jsou začleněny koncepty jako „učení praxí“ nebo „přístup zaměřený na studenta“.

Didaktická jednotka týmové práce se bude skládat ze 4 lekcí a bude vytvořena takto:

- **První sezení (1 hodina).** V prvním kroku učitel předá studentům dotazník pro předběžné hodnocení úrovně znalostí o týmové práci (15 minut). Po vyplnění dotazníku bude 25 minut vyučovací hodiny využito k představení konceptu týmové práce a cílů, kterých má být dosaženo, a k vysvětlení pojmů (komunikace, koordinace, důvěra, komplementarita a odhodlání:). Učitelé k tomu mohou využít zdroje, jako jsou multimediální materiály, vzdělávací platformy, skutečné příklady za praxe atd. V poslední části této jednotky naleznete odkazy na videa a materiály o týmové práci, které lze použít.
- Posledních 20 minut žáci v malých skupinách diskutují o tom, proč je důležité pracovat v týmu, a o strategiích efektivního učení a práce, např. o plánování práce, spolupráci, koordinaci a sdílení. Jsou požádáni, aby navzájem neposuzovali své nápady, byli co nejkreativnější a navazovali na nápady ostatních. V závěrečném kroku jsou hlavní myšlenky zapsány na tabuli nebo na papír a na závěr jsou uvedeny hlavní myšlenky.

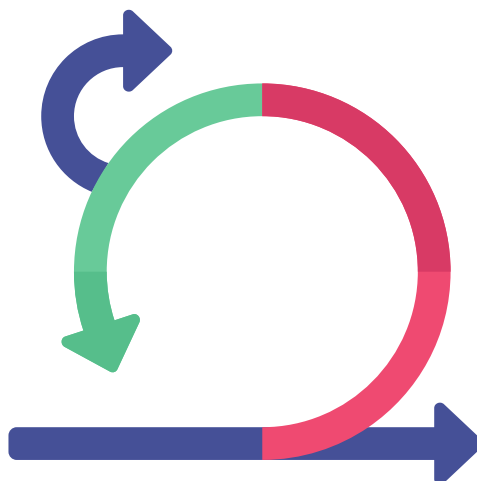
5. Metodika

- **Druhé sezení (1 hodina).** Druhá část je praktičtější, aby si studenti dynamicky osvojili oblast týmové práce, kde je student protagonistou jejich učení. Je to základní prvek pro jejich správné začlenění a správný výkon či rozvoj role každého člena týmu. Tato lekce zahrnuje 3 praktické aktivity, na kterých mohou pracovat samostatně i ve skupinách, aby pochopili a osvojili si klíčové dovednosti týmové práce.
- V první aktivitě (25 minut) bude student vyzván, aby zjistil, jaký je vůdce, a to prostřednictvím testu, který ověří výsledky. Bude to první krok k rozvoji jejich vůdčích schopností a k tomu, aby se stali lepší oporou svého týmu. Po vyplnění testu bude muset student odpovědět na řadu otázek k zamyšlení.
- Ve druhé aktivitě je prezentována mediační hra na hraní rolí (20 minut). Během této aktivity studenti projdou mediačním procesem jako nástrojem zvládnání konfliktů. Bude to procvičování dovedností komunikace, spolupráce, zvládnání stresu a zvládnání konfliktů.
- Třetí aktivita je posilovací aktivita, při níž se žák zamyslí nad někým, koho obdivuje a kdo je pro něj vzorem (vůdcem) (15 minut). Každý žák popíše na papír vlastnosti, rysy a/nebo úspěchy, díky nimž je tato osoba hodna obdivu. Nakonec mohou o svém výběru diskutovat ve třídě, protože toto cvičení pomáhá všem lépe se poznat a mít jasnější představu o hodnotách a vlastnostech, které považují za důležité. Může také pomoci sblížit dospívající, protože si uvědomí, že si váží a obdivují stejné lidi.
- **Třetí sezení (1 hodina).** Níže jsou uvedeny 2 praktické aktivity související s dovednostmi týmové práce, které mohou mít různé uplatnění ve třídě, protože je na učiteli, aby je přizpůsobil konkrétnímu tématu. Stručně řečeno, jsou flexibilní a konfigurovatelné v závislosti na úrovni rozvoje skupiny studentů a pozornosti k rozmanitosti. Třetí sezení bude také zaměřeno na praktická cvičení pro další rozvoj dovedností týmové práce.

5. Metodika

- V první aktivitě učitel představí žákům začátky příběhů (10 minut). Studenti budou doma psát na stejné téma a druhý den ve třídě se o své odpovědi podělí v malých skupinách (20 minut). Tato aktivita je pro dospívající skvělá k tomu, aby se naučili, že ačkoli máme mnoho společného, může existovat mnoho různých odpovědí na stejnou otázku v závislosti na životním zázemí, zvycích nebo náboženství.
- Druhou posilující aktivitou jsou "projekty týmové diskuse" (30 minut). Tato aktivita bude spočívat ve stanovení řady pokynů pro kontrolu, zda je dosahováno pokroku, a pro kontrolu plánu vytvořeného každým studentem. Při této aktivitě budou muset se studenty spolupracovat také rodiny.
- **Závěrečná část (1 hodina).** V posledním sezení týmové práce je nutné vyvodit závěry a vyplnit dotazník pro následné hodnocení. Nejprve by se měl učitel zeptat všech studentů, na čem během 3 sezení pracovali, a nechat je to vysvětlit (20 minut). Poté musí učitel položit studentům řadu otázek (25 minut), jako například:
 - *Co se naučili?*
 - *Co se jim nejvíc líbilo?*
 - *Co se jim líbilo nejméně?*
 - *Pomohla vám tato sezení zlepšit vaše dovednosti týmové práce?*

Posledních 15 minut lekce bude využito k vyplnění následného dotazníku, který je uveden v další části.



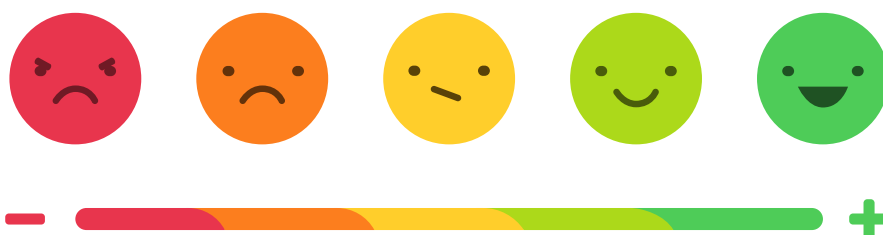
6. Hodnocení

Hodnotícím nástrojem bude dotazník před zahájením a po ukončení projektu. Účelem hodnotícího dotazníku pre-post je změřit změnu úrovně znalostí skupiny studentů v průběhu času. Tento typ hodnocení umožní učiteli zohlednit úroveň studentů před zahájením didaktické jednotky a znalosti, kterých dosáhli po realizaci lekcí. Otázky vycházejí z: cílů a výsledků učení, kterých má být dosaženo po realizaci didaktické jednotky o komunikaci.

Níže jsou uvedeny otázky do předběžného a následného dotazníku pro studenty přizpůsobené výukové jednotce o týmové práci:

1. Jak byste vysvětlili, co znamená týmová práce?
2. Jaké jsou podle vás klíčové prvky dobrého týmu?
3. Jak byste popsali dobrý tým?
4. Uveďte 3 příklady týmové práce: Jaké překážky mohou nastat při práci v týmu?
5. Kdybyste měli svému okolí dát jednu radu ohledně týmové práce, která by to byla a proč?

Očekává se, že po rozvinutí 4 lekcí o týmové práci se studenti zdokonalí v kompetencích stanovených v této výukové jednotce a bude dosaženo stanovených cílů. V tomto procesu se studenti naučí hodnotám, jako je komunikace, motivace, vedení, delegování, asertivita a řešení problémů. Naučí se také fungovat jako tým a jak efektivně dosahovat cílů při samostatné i skupinové práci.

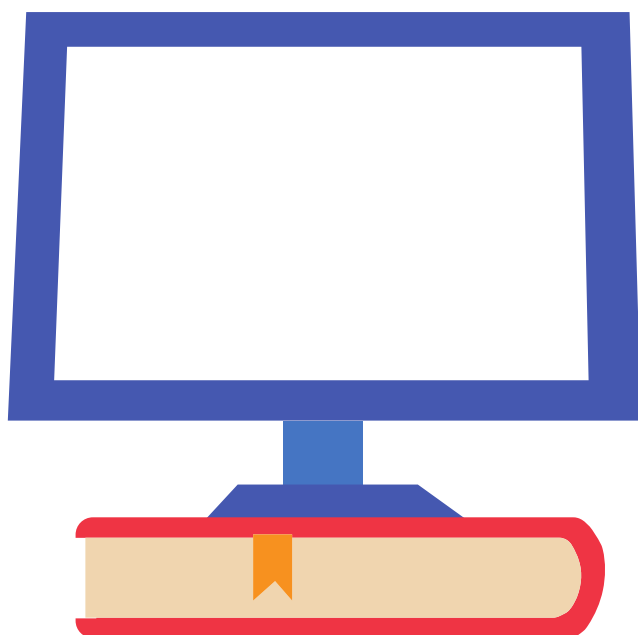


7. Doporučené zdroje

- **Úspěch budování postavy: TÝMOVÁ PRÁCE**
<https://www.youtube.com/watch?v=O9xB0qFwO5k>
- **10 charakteristik dobrého vůdce**
<https://www.ccl.org/articles/leading-effectively-articles/characteristics-good-leader/>
- **Podpora týmové práce u studentů prostřednictvím online nástrojů pro spolupráci** <https://royalcrownschool.com/encouraging-teamwork-in-students-through-online-collaboration-tools/>
- **Týmová práce může vytvořit dílo snů**
<https://www.youtube.com/watch?v=6fbE52YDEjU>
- **Dovednosti řešení konfliktů**
<https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/conflict-resolution-skills.htm>
- **Styly zvládání konfliktů**
<https://www.valamis.com/hub/conflict-management-styles>
- **3 týmové hry a aktivity pro děti**
<https://www.youtube.com/watch?v=YwP9bYEFyhU&t=37s>

8. Použité zdroje

- **PACIO, Ana R.; DOBRÉ, Gemmo. (2013). Týmová práce a vedení ve virtuálním vzdělávacím prostředí [online článek]. Časopis univerzitní a znalostní společnosti (RUSC). Vol. 10, č. 2. Stránky. 112-129. UOC.**
<http://rusc.uoc.edu/ojs/index.php/rusc/article/view/v10n2-pacios-bueno/v10n2-pacios-buenoes>
- **BALLENATO, G. (2005). Týmová práce. Dynamika a účast ve skupinách. Madrid: Pyramida.**
- **Školení Edutedis. Efektivní komunikace a týmová práce (?)**
https://talentosreunidos.files.wordpress.com/2015/09/2-12_comunicacion_efectiva-y-equipos-de-trabajo.pdf
- **Rodríguez, I. (2008). Model týmové práce. Španělský časopis o drogové závislosti. svazek 33, č. 4. Stránky. 241-255**
https://www.aesed.com/descargas/revistas/v33n4_1.pdf



TŘETÍ KAPITOLA: PRAKTICKÉ AKTIVITY



EIFNEG

Úvod



Vítejte u představení naší sady praktických zdrojů (souboru nástrojů). Tato revoluční sada nástrojů byla pečlivě vytvořena pro učitele a studenty ve věku 14–18 let a jejím hlavním cílem je posunout učení od teoretických cvičení k praktické aplikaci emoční inteligence v reálném světě.

V reakci na naléhavou potřebu komplexního přístupu k emoční inteligenci naše projektové konsorcium ve spolupráci se studenty a učiteli z partnerských škol s nadšením představuje obohacující kolekci 50 třídních aktivit a 30 nápadů na domácí úkoly, které mohou studenti rozvíjet doma, doplňující a posilující jejich výuku ve třídě. Tato iniciativa je navržena tak, aby umožnila pedagogům a studentům vydat se na cestu transformace, která přesahuje běžné metody výuky.

Základem naší snahy je posunout výukové paradigma od teoretických cvičení z kapitoly 1 a kapitoly 2 této příručky k poutavým a praktickým cvičením. Vycházíme ze stejných 10 pečlivě vybraných klíčových oblastí, které jsme představili v této publikaci.

Naše společné úsilí přináší rozmanitou sadu nástrojů, her, cvičení a dynamiky určených k použití:

- Individuálně nebo ve skupinách
- Uvnitř nebo venku

Připojte se k nám na této transformační cestě, při níž přinášíme revoluci do vzdělávání a činíme z emoční inteligence nedílnou součást vzdělávacího zážitku.

Objevujte. Zkoušejte. Rozvíjejte se.

KOMUNIKACE #1



Školní aktivita #1

Název aktivity: Rozbitý telefon

Výuková jednotka: Komunikace

Délka: 20–30 min

Organizační forma aktivity: skupiny, 5–6 studentů ve skupině

Cíl: Zlepšit mezilidskou a intrapersonální komunikaci pochopením důsledků chybné komunikace a podporou rozvoje dovedností pro efektivní komunikaci.

Pomůcky: Připravte si kartičky, které můžete zobrazit na obrazovce nebo vytisknout, s různými scénáři selhání komunikace. To může dvojicím pomoci získat jasný výchozí bod pro hraní rolí.

Instrukce: Rozdělte studenty do dvojic a přiďte jim role „odesílatele“ (A) a „příjemce“ (B). Každé dvojici zadejte scénář, který zahrnuje poruchu komunikace, například záměnu školní akce nebo špatně interpretované textové zprávy. Požádejte dvojice, aby sehrály situace selhání komunikace, přičemž „odesílatel“ bude předávat zprávu s nedorozuměním. Poté sehrají scénku s následky, které mohou zahrnovat zmatek a negativní emoce. Po každém přehrání rolí vyvolejte diskusi o tom, co se nepovedlo, o prožitých emocích a o možných řešeních, jak problémům předejít.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jaké příklady situací, kdy komunikace selhala, jste mohli během hraní rolí pozorovat?
- Jakým překážkám jste čelili při snaze o efektivní komunikaci v přidělených rolích?
- Jaké strategie nebo přístupy jste objevili pro zlepšení komunikace a předcházení nedorozuměním?
- Jak vám tato aktivita pomohla pochopit význam mezilidské komunikace?



Školní aktivita #2

Název aktivity: Dekódování nedorozumění

Výuková jednotka: Komunikace

Délka: 20 min

Organizační forma aktivity: dvojice, 2 studenti

Cíl: Zlepšit mezilidskou a intrapersonální komunikaci pochopením důsledků komunikační chyby a podporou rozvoje dovedností efektivně komunikovat.

Pomůcky: Připravte si karty k zobrazení na obrazovce nebo k vytištění s různými scénáři selhání komunikace. To může dvojicím pomoci mít jasný výchozí bod pro hraní rolí.

Instrukce: Rozdělte studenty do dvojic a přiďte jim role „odesílatele“ (A) a „příjemce“ (B). Každé dvojici zadejte scénář, který zahrnuje poruchu komunikace, například záměnu školní akce nebo špatně interpretované textové zprávy. Požádejte dvojice, aby sehrály situace selhání komunikace, přičemž „odesílatel“ bude předávat zprávu s nedorozuměním. Poté sehrají studenti důsledky, které mohou zahrnovat zmatek a negativní emoce. Po každém přehrání rolí vyvolejte diskusi o tom, co se nepovedlo, o prožitých emocích a o možných řešeních, jak problémům předejít.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jaké příklady situací, kdy komunikace selhala, jste mohli během hraní rolí pozorovat?
- Jaké důsledky měla špatná komunikace ve scénářích, které jste hráli?
- S jakými překážkami jste se setkali při snaze o efektivní komunikaci v přidělených rolích?
- Jaké strategie nebo přístupy jste objevili pro zlepšení komunikace a předcházení nedorozuměním?
- Jak vám tato aktivita pomohla pochopit význam mezilidské komunikace?

Školní aktivita #3

Název aktivity: Bourání bariér!

Výuková jednotka: Komunikace

Délka: 15–30 min

Organizační forma aktivity: skupiny, 3–4 studenti ve skupině

Cíl: Identifikovat a prodiskutovat typické bariéry, které mohou bránit efektivní mezikulturní nebo organizační komunikaci mezi skupinami.

Pomůcky: Interaktivní displej nebo tabule, křída nebo fixy, vnitřní nebo venkovní prostor, hodiny nebo časovač a psací potřeby pro studenty

Instrukce: Připravte si tabuli nebo plátno, kam můžete psát. Ujistěte se, že máte dostatek fixů nebo kříd. Na tabuli sepište seznam běžných překážek efektivní komunikace. Můžete zahrnout příklady, jako je nedostatek aktivního naslouchání, kulturní rozdíly, nevhodné používání technologie a nejasné sdělení. Rozdělte studenty do malých skupin a každé skupině přiřadte jednu nebo dvě překážky ze seznamu. Požádejte skupiny, aby diskutovaly, psaly a sdílely konkrétní příklady toho, jak se tyto bariéry mohou projevit v sociálním prostředí.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Která z překážek probíraných v aktivitě by podle vás mohla být nejrelevantnější?
- Setkali jste se s některou z těchto bariér ve svých sociálních interakcích? Pokud ano, můžete se podělit o konkrétní zkušenost?
- Jak mohou kulturní rozdíly ovlivnit způsob, jakým komunikujeme v sociálním prostředí?
- Jaké strategie bychom mohli zavést, abychom zajistili, že během diskuzí aktivně nasloucháme?
- Jak můžeme v kontextu technologií a sociálních médií zabránit tomu, aby se nevhodné používání technologií stalo překážkou efektivní komunikace?
- Jak můžeme zajistit, aby zprávy, které posíláme, byly jasné a srozumitelné pro všechny?

Školní aktivita #4

Název aktivity: Diktát Doodle

Výuková jednotka: Komunikace

Délka: 25 min

Organizační forma aktivity: skupiny, 3-4 studenti ve skupině

Cíl: Ukázat důležitost aktivního naslouchání a srozumitelné komunikace při výkladu pokynů a jak snadno může dojít k chybné interpretaci.

Pomůcky: Prázdné listy papíru, barevné tužky a listy s písemnými pokyny (předem připravené).

Instrukce: Připravte návod k použití s výkresy nebo textem, který lze vykládat různě. Předvedte kreslící aktivitu, která zdůrazní aktivní naslouchání a jasnou komunikaci. Rozdělte žáky do dvojic a vyzvěte je, aby si sedli. Jeden dostává pokyny a vede druhého, který si pokyny interpretuje a kreslí. Po dokončení se dvojice podělí o své kresby a pokusí se uhodnout původní pokyny. Odhalte skutečné pokyny a diskutujte o rozdílech a významu srozumitelnosti komunikace.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jak jste se cítil, když jste se snažil tento koncept pochopit a znázornit pomocí kresby? Bylo to náročné nebo zábavné?
- Myslíte si, že vaše kresba přesně odrážela zadaný koncept?
- Jak se podle vás tato aktivita vztahuje k reálným situacím, kdy je důležité přesně vyjádřit myšlenky?
- Co jste se díky účasti na této aktivitě naučili o důležitosti aktivního naslouchání a efektivní komunikace?
- Jak můžete prostřednictvím budoucích strategií zajistit jasnou a srozumitelnou komunikaci?



Školní aktivita # 5

Název aktivity: Na slovech záleží, to, co říkáme, vytváří náš vesmír

Výuková jednotka: Komunikace

Délka: 60 min

Organizační forma aktivity: individuální

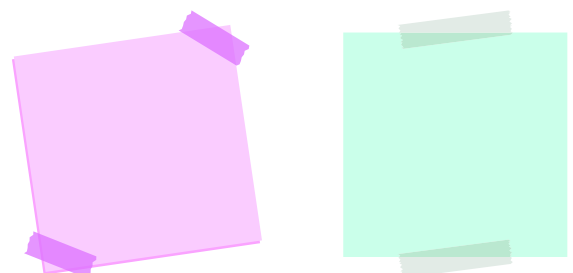
Cíl: Zvýšit povědomí studentů o vlivu slov na náš život a podnítit je k zamyšlení nad jazykem, který používáme.

Pomůcky: lístečky a tužku nebo pero

Instrukce: Začněte vysvětlením, že slova, která používáme, mají velký vliv na naše myšlenky, pocity a způsob, jakým komunikujeme s ostatními. Každému studentovi dejte několik malých kartiček nebo lístečků. Každý student si запиše pozitivní slova nebo fráze, které ho napadnou, když přemýšlí o komunikaci. Vyzvěte účastníky, aby se skupinou podělili o napsaná slova nebo fráze a vysvětlili je. Zprostředkujte skupinovou diskusi o vlivu pozitivních slov na náš každodenní život a interakce a zamyslete se nad tím, jak mohou tato slova začlenit do své každodenní komunikace, aby podpořili pozitivitu. V závěrečném kroku by každý měl obdržet slovo nebo frázi od jiné osoby.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jaká pozitivní slova nebo fráze jste si vybrali a proč vám připadají smysluplná?
- Jak tato aktivita změnila váš pohled na vliv pozitivních slov v komunikaci?
- Objevili jste nějaká slova nebo fráze, o kterých jste dříve neuvažovali?
- Byly nějaké příběhy nebo příklady, o které se s vámi podělili ostatní a které vás obzvláště inspirovaly nebo vás přiměly přemýšlet o síle slov jinak?
- Jaké závazky si dáváte, abyste ve svém osobním a profesním životě vědoměji používali pozitivní jazyk?



Domácí úkol #1

Název aktivity: Znáte skutečnou sílu toho, co říkáte?

Výuková jednotka: Komunikace

Délka: 1-2 hodiny

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Podporovat sebevyjádření, srozumitelnost komunikace a individuální reflexi u studentů.

Pomůcky: mobil, počítač nebo fotoaparát

Instrukce: Vyberte si téma, které vyvolává významné emoce nebo myšlenky, ať už osobní, nedávné zkušenosti, obavy nebo úspěchy. Udělejte si čas na zamyšlení nad tímto tématem a uspořádejte si myšlenky do monologu. Doma to můžete udělat tak, že si zapíšete některé klíčové myšlenky nebo body. Dalším krokem je nahrát zvuk nebo video vašeho reflexního monologu pomocí telefonu nebo fotoaparátu. Poté si můžete monolog prohlédnout nebo ho sdílet s členem rodiny. To vám umožní posoudit vaše komunikační schopnosti, vaši schopnost artikulovat myšlenky a efektivní vyjadřování vašich emocí, zvláště pokud považujete sebevyjádření za náročné.

Otázky pro studenty, které jim mohou pomoci v tomto domácím úkolu:

- Proč jste si vybrali právě toto téma?
- Dokážete si vybavit konkrétní okamžiky nebo zážitky související s tímto tématem, které ve vás vyvolaly určitý pocit?
- Jak můžete strukturovat svůj monolog, aby efektivně zprostředkoval své myšlenky a emoce?
- Je pro vás jednodušší vyjadřovat se slovně nebo písemně?
- Jak si myslíte, že jste si po nahrání svého monologu vedli z hlediska srozumitelnosti a výrazu?

Domácí úkol #2

Název aktivity: Jsme to, co říkáme a jak to říkáme, nemyslíte?

Výuková jednotka: Komunikace

Délka: 30-40 min

Organizační forma aktivity: individuální

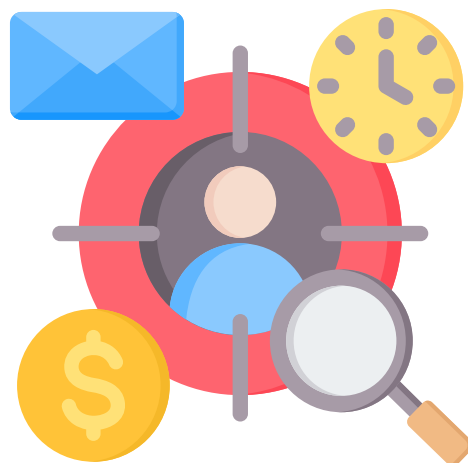
Cíl: Podporovat sebeuvědomění a reflexi osobních komunikačních stylů a jejich možného vlivu na to, jak ostatní vnímají jednotlivce.

Pomůcky: list papíru a pero nebo tužka

Instrukce: Napište tři přídavná jména nebo vlastnosti, o kterých si myslíte, že vás vystihují. Může se to týkat vaší osobnosti, vašich zájmů, vašich silných stránek atd. Poté si musíte vybrat přídavné jméno, které si myslíte, že vystihuje váš komunikační styl, např. „jasný“, „přátelský“, „přímý“, „pozorný“ atd. Pomocí přídavných jmen z první části a zvoleného komunikačního stylu napište tři krátké věty, které odrážejí, jak komunikujete. Nakonec si přečtete věty, které jste vytvořili, a zamyslete se nad tím, jak mohou vaše slova a komunikační styl ovlivnit to, jak vás ostatní vnímají.

Otázky pro studenty, které jim mohou pomoci v tomto domácím úkolu:

- Zhodnoťte na stupnici 1–10, jak byste chtěli, aby vás ostatní vnímali ve vaší současné komunikaci.
- Stanovte si cíl zlepšit nebo upravit svůj styl komunikace tak, aby více odpovídal obrazu, který chcete vytvářet.



Domácí úkol #3

Název aktivity: Změna role

Výuková jednotka: Komunikace

Délka: 30-40 min

Organizační forma aktivity: individuální

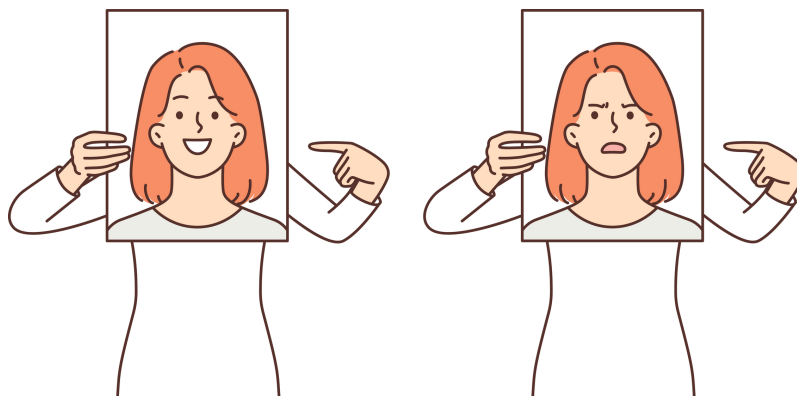
Cíl: Zdokonalit komunikační dovednosti podporou empatie a perspektivnosti u studentů.

Pomůcky: list papíru a pero nebo tužka

Instrukce: Vyberete si čas, kdy budete moci relaxovat a přemýšlet bez rušení. Nejprve musíte myslet na nedávnou komunikační situaci doma, která se nevyvíjela podle očekávání. Může to být rozhovor, nedorozumění atd. Musíte si představit, že píšete povídku založenou na dané situaci, a psát z jejich pohledu, popisovat jejich myšlenky, emoce a vnímání v daném okamžiku. Poté změníte úhel pohledu a příběh přepíšete z pohledu druhé osoby, přičemž zohledníte její myšlenky, emoce a motivace. V posledním kroku obě verze porovnáte a poukážete na rozdíly a podobnosti.

Otázky pro studenty, které jim mohou pomoci v tomto domácím úkolu:

- Jaké rozdíly a podobnosti vnímáte?
- Jak se příběh změní, když se na něj podíváme z obou stran?
- Jak bylo možné k situaci přistupovat jinak, aby bylo dosaženo efektivnější komunikace a vzájemného porozumění?



KRITICKÉ MYŠLENÍ

#2



Školní aktivita #1

Název aktivity: Fake News

Výuková jednotka: Kritické myšlení

Délka: 30 min

Organizační forma aktivity: skupiny 3–4 studentů, společná diskuse

Cíl: Tato aktivita zapojí studenty do kritického myšlení, mediální gramotnosti a identifikace fake news charakteristiky a zároveň podporuje promyšlené diskuse a spolupráci v rámci svých skupin.

Pomůcky: několik šokujících novinových článků s obrázky (skutečnými i falešnými), nástěnkou nebo projektorem k diskusi

Instrukce:

1. Formace skupin: Rozdělte studenty do skupin po 3–4. Zajistěte, aby každá skupina měla přístup k šokujícímu zpravodajskému článku a jeho doprovodnému obrázku.
2. Fake News nebo ne? (15 minut): Každá skupina by si měla prozkoumat poskytnutý zpravodajský článek a obrázek a společně rozhodnout, zda věří, že jde o falešné zprávy, nebo ne. Studenti by měli také uvést důvody svého rozhodnutí. Povzbudte je, aby hledali známky spolehlivosti a důvěryhodnosti, jako jsou zdroje, kontext a důkazy.
3. Skupinová diskuse (10 minut): Po analýze novinových článků přiveďte skupiny k diskusi. Každá skupina prezentuje svá zjištění a odůvodnění svého rozhodnutí. Usnadněte konverzaci o charakteristikách, které tvoří falešné zprávy, včetně: Senzačních nebo šokujících titulků. Velká, poutavá písmena. Ilustrativní fotografie nebo fotomontáže, které by mohly být manipulovány. Neznámé nebo nespolehlivé zdroje. Uvádění osobních názorů nebo neobjektivního vyjadřování.
4. Hodnocení (5 minut): Po skončení diskuse zjistěte, zda byly novinové články pravdivé, nebo nepravdivé. Diskutujte o skutečné důvěryhodnosti zdrojů a o metodách použitých k ověření informací. To studentům pomůže pochopit význam ověřování faktů a skepticismu v době falešných zpráv.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jaké hlavní znaky falešných zpráv vaše skupina při této aktivitě hledala?
- Jak diskuse ve vaší skupině ovlivnila vaši schopnost posoudit důvěryhodnost zpravodajských článků?
- V jakých situacích v reálném životě můžete využít dovednosti, které jste se dnes naučili, k rozpoznání falešných zpráv?
- Proč je v době informací důležité umět rozlišovat mezi důvěryhodnými a nedůvěryhodnými zdroji?

Školní aktivita #2

Název aktivity: Jak se naučit

Výuková jednotka: Kritické myšlení

Délka: 30–40 min

Organizační forma aktivity: individuální/skupinová

Cíl: Naučit se efektivní metody učení. Vyhodnoťte, které metody mohou pomoci zapamatovat si novou látku a jaké podmínky studenti potřebují pro efektivní učení.

Pomůcky: obrázek s s Ebbinghausovou křivkou zapomínání, papíry, pera

Instrukce: Každý potřebuje papír a tužku. Prvních 10 minut bude sloužit k volnému psaní na téma Jak se učím. Žáci budou přemýšlet o otázkách týkajících se jejich učení: Co mi funguje a co ne? Kdy je nejlepší čas na učení? Jaké podmínky potřebuji?

Poté budou studenti rozděleni do skupin po 4–5, aby si mezi sebou vyměnili nápady. Na připravený papír společně napíší, co funguje nebo nefunguje všem a co funguje jen někomu. Mají studenti stejné odpovědi nebo ne? Proč tomu tak je? Učitel pak žákům ukáže strategie efektivního učení. Například metoda pěti P (v češtině všechna slova začínají na písmeno P): prostředí, plánování času, přestávky, poznámky a práce s textem, paměť.

Další tipy a metody: zapojení více smyslů, mnemotechnické pomůcky, vizualizace (řetězení slov, vybarvování textu), vytváření asociací, metoda PQ4R, slovníky, myšlenkové mapy atd. A také představuje Ebbinghausovu křivku zapomínání. Je důležité si uvědomit, že každý jsme jiný a můžeme potřebovat různou podporu při učení se novým věcem. Všichni ale zapomínáme, a proto hledáme způsoby, které nám pomohou nezapomenout se naučit to, co potřebujeme. Poté jim učitel může pustit video a shrnout tak učivo.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Proč si myslíte, že některé techniky fungují nebo nefungují?
- Které techniky jste neznali?
- Co vám osobně pomáhá při učení?
- Kolik času potřebujete na učení?
- Co můžete zlepšit?



Školní aktivita #3

Název aktivity: Vytváření Fake News

Výuková jednotka: Kritické myšlení

Délka: 30 min

Organizační forma aktivity: skupiny 3-4 studentů, společná diskuse

Cíl: Cílem bude prohloubit znalosti o různých příznacích falešných zpráv, podpořit kritické myšlení studentů, ale také posílit jejich kreativitu.

Pomůcky: psací a kreslicí potřeby, papíry

Instrukce: Vaším úkolem bude napsat novinový článek, který bude splňovat kritéria Fake news. Učitel může předložit návrhy témat níže uvedeným studentům.

Falešné zprávy mají například tyto vlastnosti:

- Falešnost: zprávy obsahují nepravdivé informace, které nemají oporu ve faktech.
- Záměr: Falešné zprávy jsou vytvářeny se záměrem manipulovat nebo ovlivňovat veřejné mínění, ať už politické, sociální nebo jiné (na webových stránkách ministerstev bývají uvedeny webové stránky, které manipulují se svými čtenáři).
- Senzační titulky: Fake news často obsahují senzační a nápadné titulky, které mají upoutat pozornost čtenářů (mnoho vykřičníků atd.).
- Anonymita nebo nedůvěryhodné zdroje: Tyto zprávy mohou pocházet z anonymních zdrojů nebo z médií a webových stránek, které nejsou známé svou důvěryhodností.
- Nedostatek ověřených faktů: Fake news často postrádají ověřené a spolehlivé zdroje informací. Informace jsou často uváděny bez citací.
- Manipulativní obrázky a videa, fotomontáže a obrázky vytvořené umělou inteligencí.
- Expresivní jazyk – který posiluje negativní postoj autora.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Historické zjištění: dinosauři měli populární rockovou kapelu!
- Historické zjištění: Pravěcí lidé vynalezli selfie a fotobomby!
- Archeologové objevili tajný recept na pizzu starý 5000 let!
- Astronauti objevili vesmírnou stanici plnou vesmírných delfinů!
- Vědci zjistili, jak mluví rostliny – Mají vlastní řeč květin!

Školní aktivita #4

Název aktivity: Kognitivní zaujatost

Výuková jednotka: Kritické myšlení

Délka: 20-30 min

Organizační forma aktivity: individuální/skupinová

Cíl: Žáci se seznámí s typy zaujatosti v každodenním životě. Jak ovlivňují naše myšlení a chování a co s tím můžeme dělat.

Pomůcky: tabule pro učitele, pero, papíry, obrázky

Instrukce: Žáci sedí na židlích v kruhu. Učitel se ptá žáků, zda znají pojmy předsudky nebo zaujatost. Znají některé z nich, např. ukotvení, pštroší efekt atd.? Učitel rozdělí žáky do skupin po 3-4. Rozdává obrázky, které si připravil s také papíry. Žáci se musí rozhodnout, kdo je bohatý, kdo by kradl alkohol v obchodě, kdo vodí děti do školy, kdo má velký dům se zahradou, kdo pracuje v kanceláři, kdo studuje matematiku atd. Poté diskutujte o rozhodnutích žáků. Učitel rozdá tabulku s kognitivními předsudky. Učitel vysvětluje žákům některé možné předsudky, se kterými se můžeme v životě setkat. Tipy, jak předcházet chování založenému na předsudcích (poslední otázka k zamyšlení), může učitel napsat na tabuli.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Setkali jste se s některými předsudky v reálném životě?
- Soudil vás někdy někdo podle svých předsudků?
- Chovali jste se k někomu špatně na základě prvního dojmu?
- Jak jste se cítili?
- Co můžeme udělat pro to, abychom se k ostatním nechovali na základě předsudků?

Ukázkové obrázky:



Školní aktivita #5

Název aktivity: Zvířata v ZOO

Výuková jednotka: Kritické myšlení

Délka: 20 minut na aktivitu, 10 minut na zpětnou vazbu

Organizační forma aktivity: žáci jsou rozděleni do 3 stejně velkých skupin, následuje skupinová diskuze

Cíl: Tato aktivita umožní studentům kriticky zhodnotit získané informace, naučit se určit záměr autora, odlišit fakta od názorů a procvičit argumentaci. Navíc se seznámí s konceptem E-R-R a metodou I.N.S.E.R.T, které jsou zásadní v oblasti kritického myšlení.

Pomůcky: listy papíru, texty a fotografie (viz přílohy), psací potřeby

Instrukce:

EVOKACE: Každá skupina obdrží dvě fotografie - viz příloha 1 (medvěd ve volné přírodě, medvěd v zajetí). Úkolem je porovnat obě zvířata – jejich vzhled, chování a příčiny obou. Pomocné otázky: Kde se zvířata nacházejí? Jak se liší? Proč? Popište jejich chování.

REALIZACE VÝZNAMU: Studenti obdrží dva texty - viz příloha 2. Jeden je z webu Zoo Praha a druhý z anonymního soukromého blogu. Úkolem studentů je odhadnout, kdo jsou autoři textů, a určit jejich záměr. Skupiny budou pracovat pomocí I.N.S.E.R.T. metody. To znamená, že při čtení článků zvýrazní informace, které již znají, symbolem „√“. Informace, které jsou pro ně nové, budou označeny symbolem „+“. Informace, které považují za nepravdivé nebo s odlišným názorem, budou označeny symbolem „-“. Nakonec informace, kterým nerozumí a potřebují hlubší vysvětlení, budou označeny symbolem „?“ Po individuálním přečtení a označení informací bude následovat skupinová diskuse.

REFLEXE: Nakonec studenti vezmou v úvahu všechna utříděná fakta a rozhodnou se, zda by chtěli mít ve svém městě zoologickou zahradu, nebo ne (případně zda by chtěli zachovat nebo zrušit zoologickou zahradu, která se nachází v jejich okolí). Své postřehy zapíší do odrážek. Poté následuje diskuse mezi jednotlivými skupinami studentů, v níž porovnají svá zjištění.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Našli jste v textu nebo fotografiích nějaké informace, které ovlivnily váš názor?
- Jak vám I.N.S.E.R.T. metoda pomáhá při rozhodování?
- Vyskytla se nějaká společná témata nebo vzorce v pozorováních, která různé skupiny během diskuse učinily?
- Došlo k nějakým překvapivým zjištěním?
- Získali jste během aktivity nějaké nové nástroje nebo dovednosti?

Příloha 1:

Příloha 2:
TEXT 1:
Naše poslání

Zoologické zahrady dnes fungují ve světě, kde je stále více ohrožena druhová rozmanitost přírodních ekosystémů neboli biodiverzita. Právě tyto instituce mají možnost ovlivňovat celou škálu ochranných aktivit, od výzkumu přes ochranu ex-situ (včetně chovu ohrožených druhů a vzdělávání) až po účast na projektech in-situ v terénu.

Vzdělávání a odborná příprava

Každý rok navštíví zoologické zahrady po celém světě více než 600 milionů návštěvníků všech věkových kategorií a zájmů. V Zoo Praha se počet návštěvníků za poslední tři roky zdvojnásobil na více než 1,2 milionu lidí ročně. To je velká výzva a závazek.

Zoo tak svými vzdělávacími a výchovnými aktivitami ovlivňuje širokou veřejnost i zájmové skupiny. Díky neocenitelnému potenciálu živých zvířat dokáže zoo ovlivňovat názory, postoje, hodnoty a chování návštěvníků.

Ochrana ex-situ

Zoo Praha se dlouhodobě věnuje ochraně zvířat ex-situ. Vytváří záchranné chovné skupiny pro druhy, které jsou v přírodě bezprostředně ohroženy, ale u nichž již probíhají nebo lze očekávat snahy o jejich návrat.

In-sit konzervace

Zoo Praha se stále více zapojuje do projektů in-situ zaměřených na ochranu zvířat přímo v jejich prostředí. Jedná se například o zapojení do reintrodukce ohrožených druhů do rezervací a volné přírody nebo o metodickou a materiální pomoc v těchto oblastech.

Programy se týkají mimo jiné Koně Převalského, Gorily nížinné, Adaxe, Ibise skalního, Zubra, Čápa černého, Orla bradatého, Supa hnědého, Supa skvrnitého, Sysla obecného, Kvakoše nočního, Luňáka bělohlavého, Sovy pálené a Sýčka obecného.

Zdroj: www.zoopraha.cz/en

TEXT 2:

V zoologických zahradách se děti odmala učí, že je v pořádku odebírat zvířata z jejich přirozeného prostředí, zavřít je a zacházet s nimi jako s předměty. Často se tomu říká podpora vzdělávání. Mohou zvířata chovaná mezi zdmi nebo za mřížemi, která nevykazují téměř žádné prvky přirozeného chování, sloužit jako výchovný prostředek? Takto chovaná zvířata celý den jen lenoší a chovají se úplně jinak, než jak by se chovala ve svém původním prostředí. Učí nás pouze vykořisťovat živé tvory a systematicky otupují náš pozitivní vztah k ochraně přírody. Vzdělávacím účelům v zoo slouží pouze cedule u výběhů.

Zoologické zahrady jsou věznice pro zvířata. Ve většině z nich jsou zvířata zbavena všeho, co je jim přirozené. Běhání, lezení, cestování, migrace, létání, hledání potravy a vody, obrana území, výběr partnera a život ve smečce jsou jim odepřeny. Místo toho tráví celý svůj život v nudě a osamělosti, bez kontroly nad svými životy, daleko od svých přirozených domovů. Většina z nich tráví celý den schoulená v klecích na betonových podlahách za kovovými mřížemi.

To, co používáme jako trest pro zločince, jsou běžné podmínky pro zvířata v zoologických zahradách. Většina expozic zoo neposkytuje zvířatům možnost chovat se přirozeně; krutě omezují svůj prostor, soukromí a možnost přirozené fyzické námahy. Takové stavy často vedou k sebedestruktivnímu chování a psychickým poruchám. Nejčastěji se vyskytují mezi medvědy a velkými kočkami, které se opakovaně pohybují v kruzích. Primáti a ptáci jsou často agresivní a ubližují si. Žirafy kroutí krky a ohýbají hlavu tam a zpět. Sloni často kývají hlavou ze strany na stranu.

Většina lidí věří, že zoologické zahrady slouží jako záchranná nebo chovná centra pro ohrožené druhy. To není pravda. Pro tyto účely existují samostatná, neveřejná specializovaná centra. Na rozdíl od nich mají zoologické zahrady velmi omezený úspěch v chovu v zajetí. Kromě toho se zvířata chovaná v zajetí jen zřídka vracejí do volné přírody.

Domácí úkol #1

Název aktivity: Kostka kritického myšlení

Výuková jednotka: Kritické myšlení

Délka: individuální, cca do hodiny

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Kostka kritického myšlení obsahuje různé aspekty, které lze při analýze textu prozkoumat. Analytické metody umožňující nahlížet na téma z různých úhlů pohledu.

Pomůcky: žádné

Instrukce: Učitel rozdá žákům šablonu krychle vytištěnou na tvrdém papíře. Kostka umožňuje šest přiřazení, pohledů. Každý obrázek je podnětem k tomu, co by měl student s tématem udělat, jak by o něm měl přemýšlet. Níže jsou uvedeny možnosti, jak dané téma prozkoumat, nebo si studenti mohou vytvořit vlastní úkoly.

Poté studentům předložte různá témata, studenti si jedno vyberou a pomocí kostky se pokusí téma kriticky zhodnotit. Mohou také použít text o zoologických zahradách z první lekce Kritické myšlení.

Otázky pro studenty, které jim mohou pomoci v tomto domácím úkolu:

- PTEJTE SE (jak téma vypadá, co vidíme...)
- PODOBNÉ (jak vypadá, čím se liší...)
- SOUVISEJÍCÍ (co se vám vybaví, když se řekne...)
- ANALÝZA (z čeho se ta věc skládá)
- POUŽITÍ (jak to můžete použít)
- ARGUMENT (pro a proti - pro a proti)



Domácí úkol #2

Název aktivity: Rozlišování falešných zpráv od spolehlivých zdrojů

Výuková jednotka: Kritické myšlení

Doba trvání: individuální, přibližně do hodiny

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Procvičení dovedností získaných ve třídě pomocí identifikace falešných zpráv a seriózních článků na internetu.

Pomůcky: počítač, tablet, mobilní telefon s připojením k internetu - pro vyhledávání článků na internetu, psací potřeby

Instrukce:

Prohledejte internet a vyberte jeden článek, který považujete za příklad fake news, a jeden článek z důvěryhodného zdroje. Ujistěte se, že se oba články týkají stejného tématu nebo aktuální události. Zapište si také přesné citace článků (URL a datum vydání).

Analyzujte obsah článku, který představuje falešné zprávy, a uveďte argumenty, které podpoří váš názor, že jde o falešné zprávy. Zvažte faktory, jako jsou senzační titulky, nedůvěryhodné zdroje, neobjektivní jazyk a nedostatek důvěryhodných důkazů. Buďte konkrétní a uveďte příklady. Stejně tak analyzujte článek z důvěryhodného zdroje. Hledejte atributy, jako jsou důvěryhodné zdroje, vyvážené zprávy, citace a ověřitelná fakta. Opět buďte konkrétní a uveďte příklady.

Své poznatky písemně shrňte. Vysvětlete, proč si myslíte, že první článek je falešná zpráva a proč druhý článek pochází z důvěryhodného zdroje. Zaměřte se na hlavní rozdíly mezi těmito dvěma články.

Otázky pro studenty, které jim mohou pomoci v tomto domácím úkolu:

- Proč jste si vybrali tyto články?
- Jaké faktory vás přesvědčily, že důvěryhodný článek, který jste vybrali, pochází ze spolehlivého zdroje?
- Jak se liší styl psaní těchto dvou článků?
- Poskytoval důvěryhodný článek spolehlivé zdroje, zatímco falešný ne?
- S jakými potížemi jste se setkali při identifikaci falešných zpráv a spolehlivých zdrojů?

Domácí úkol #3

Název aktivity: Jak mohu zlepšit své učení?

Výuková jednotka: Kritické myšlení

Délka: individuální

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Studenti reflektují metody učení, které používají. Vyzkouší si některé nové metody, které se naučili ve třídě. Najít metodu učení, která jim nejlépe vyhovuje.

Pomůcky: papíry, pera, text od učitele

Instrukce: Učitel připraví krátký text, který rozdá žákům domů. Žáci si zkusí dělat krátké poznámky z textu metodami uvedenými v hodině např. tvorba myšlenkové mapy, vizualizace poznámek atd. Mohou si také zkusit zjistit, jaký čas jim vyhovuje ke studiu, jak se jim líbí světlo, teplota v místnosti, zda je ticho nebo ne, zda si mohou naplánovat domácí úkoly tak že mají dostatek času, ať už se raději učí sami nebo s kamarádem. Studenti mohou tento úkol považovat za experiment. Mohou si pak zjistit podmínky a metody, které jim osobně vyhovují a které podpoří jejich další učení.

Otázky pro studenty, které jim mohou pomoci v tomto domácím úkolu:

- Přemýšlejte o tom, proč se učíte. (Jsou to vaši rodiče, dobré známky, učitel atd.?)
- Kolik času denně trávíš doma přípravou do školy? Může to být méně nebo více?
- Jaké je nejlepší místo k učení? (Ve svém pokoji, ve škole, v kavárně atd.)
- Jaký je pro vás nejlepší učební zdroj?



EMOČNÍ SEBEUVĚDOMĚNÍ #3



Školní aktivita #1

Název aktivity: Moje ideální já

Výuková jednotka: Emoční sebeuvědomění

Délka: 20–35 min

Organizační forma aktivity: dvojice

Cíl: Studenti se zamyslí nad úrovní svého sebeuvědomění. Budou mít možnost zamyslet se nad svým ideálním já a vizuálně ho znázornit kresbou a kreativitou.

Pomůcky: papír, tužky

Instrukce: Žáci a studenti jsou rozděleni do dvojic. Jednotlivě odpovídají na otázku "Jak vypadá vaše ideální "já"?". Žáci musí několika větami popsat, jak by vypadali ve své "ideální verzi". Poté si ve dvojicích rozdělí listy papíru, na které svůj popis napsali.

Každý z nich nyní musí nakreslit ideální "já" toho druhého, přičemž musí vycházet z provedeného popisu. Studenti mohou využít svou kreativitu a nakreslit ideál toho druhého co nejlépe. Na závěr si ve dvojicích kresbu rozdělí a diskutují o tom, jak vnímají ideál toho druhého.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jak chápete ideální portrét?
- Je pro vás snadné popsat druhého prostřednictvím kresby a kreativity?
- Jaké vlastnosti by mělo mít ideální já?
- Je těžké si uvědomit své kvality?
- Co byste dělali, kdybyste si nebyli vědomi svých kvalit?



Školní aktivita #2

Název aktivity: Box pozitivních a negativních emocí

Výuková jednotka: Emoční sebeuvědomění

Délka: 20-30 min

Organizační forma aktivity: skupinová (dvě hlavní skupiny v závislosti na počtu žáků ve třídě)

Cíl: Studenti budou reflektovat jejich vlastní akce k dosažení výkonu. Budou mít šanci porozumět svým emocím, pozitivním i negativním.

Pomůcky: krabice, papír, lístky s různými emocemi

Instrukce: Žáci a studenti jsou rozděleni do dvou skupin. Jedna skupina obdrží krabici s negativními emocemi a druhá skupina obdrží krabici s pozitivními emocemi.

Každá skupina určí vedoucího, který vybere lístek z krabice: vedoucí ze skupiny s krabicí pozitivních emocí vybere ze skupiny s krabicí negativních emocí a naopak. Vedoucí se nejprve podělí o příspěvek s ohledem na emoce na lístku. Poté se každý žák podělí o svůj příspěvek, dokud se všichni nebudou moci vyjádřit.

Krabice s negativními emocemi bude obsahovat:

1. Cítím strach, když...
2. Cítím se nešťastná, když...
3. Štve mě, když...

Krabice s pozitivními emocemi bude obsahovat:

1. Vím, že můžu věřit...
2. Jsem optimista, když...
3. Cítím radost, když...

Všimněte si, že učitelé mohou do rámečku zahrnout i jiné emoce.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jak rozumíte emocím?
- Je pro vás snadné vyjádřit své emoce?
- Jak zranitelnost ovlivňuje emoce?
- Je těžké být si vědom svých emocí



Školní aktivita #3

Název aktivity: Strom předsudků

Výuková jednotka: Emoční sebeuvědomění

Délka: 20-30 min

Organizační forma aktivity: skupinová

Cíl: Studenti se zamyslí nad úrovní svého sebeuvědomění. Budou mít možnost reflektovat a rozlišovat mezi vlivy, které dnes předsudky mají.

Pomůcky: tabule, křída (nebo alternativně flipchart, papír a tužky)

Instrukce: Žáci a studenti jsou rozděleni do tří nebo čtyř skupin po minimálně 4 žácích (v závislosti na dostupném počtu). Učitel nakreslí na tabuli (nebo flipchart či papír) velký strom s holými větvemi. Učitel může také požádat studenta, aby nakreslil strom, pokud má talent na kreslení.

Poté si každá skupina najde alespoň 2 předsudky/předsudky, které zná nebo dokonce zažila, a určí vůdce, který je napíše na strom. Nakonec každá skupina vymyslí řešení, které by mohlo pomoci těmto předsudkům předejít.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jak chápete předsudky?
- Je pro vás snadné popsat vlivy předsudků?
- Jak se lze vyhnout předsudkům?
- Je pro vás snadné vynášet o člověku soudy?
- Co byste dělali, kdybyste se museli vyhnout předsudkům?



Školní aktivita #4

Název aktivity: Regulujte své emoce

Výuková jednotka: Emoční sebeuvědomění

Délka: 15–20 min

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Studenti se zamyslí nad úrovní svého sebeuvědomění. Budou mít možnost přemýšlet o důvodech, které je činí klidnými a šťastnými. Pracovní list o třech krocích jim pomůže vybudovat povědomí o jejich silných stránkách.

Pomůcky: papír (pracovní list o třech krocích) a tužky

Instrukce: Žáci a studenti budou samostatně pracovat na pracovním listu o třech krocích. Měli by být upřímní a meditoval o tom, co je činí klidnými a šťastnými.

Pracovní list o 3 krocích

1. Mezi mé vášně, zájmy a nadání patří:

...

...

2. Jsem silný v těchto oblastech:

...

...

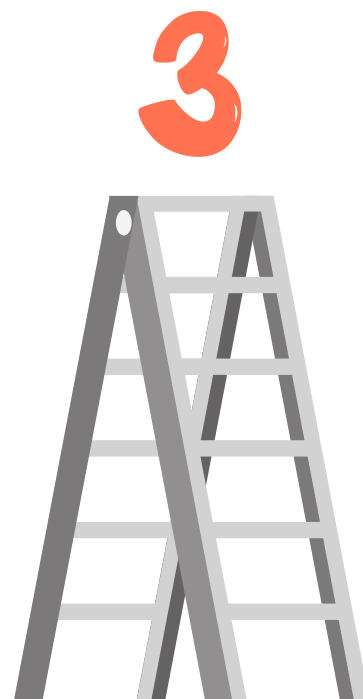
3. Nejpříjemnější část mého školního dne je:

...

...

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jak rozumíte dovednostem sebeuvědomění?
- Je pro vás snadné uvědomit si své kvality?
- Jak mohou vaše vlastnosti pomoci ostatním?
- Je pro vás snadné regulovat své emoce ve vypjatých situacích?



Školní aktivita #5

Název aktivity: Vystupte ze své komfortní zóny

Výuková jednotka: Emoční sebeuvědomění

Délka: 20-25 min

Organizační forma aktivity: skupinová

Cíl: Studenti se zamyslí nad úrovní svého sebeuvědomění. Budou mít možnost prozkoumat výhody odchodu ze své komfortní zóny.

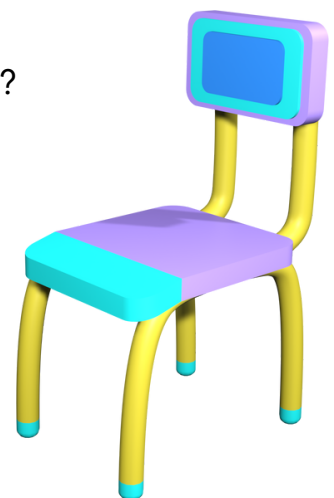
Pomůcky: židle

Instrukce: Žáci a studenti sedí v kruhu, na židličkách. Na začátku jsou studenti požádáni, aby si sedli, kam chtějí. Poté učitel zatleská rukama a nechá je přesunout na jiné místo. Učitel vyzve studenty, aby se zamysleli nad tím, jak se změnil jejich pohled na nové místo a proč. Učitel vyzve studenty, aby se vrátili na své oblíbené místo.

Po minutě učitel znovu tleská rukama a požádá studenty, aby se znovu přesunuli na jiné místo. Učitel sleduje, zda se žáci chovají stejně i podruhé. Na konci učitel a studenti diskutují o tom, proč možná podruhé změnili svou volbu (pro ty, kteří se přestěhovali na jiné místo).

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jak rozumíte komfortní zóně?
- Je pro vás snadné popsat svou komfortní zónu?
- Jak může vaše komfortní zóna ovlivnit vaše rozhodnutí?
- Je pro vás snadné vystoupit ze své komfortní zóny?
- Co byste dělali, kdybyste museli opustit svou komfortní zónu?



Domácí úkol #1

Název aktivity: Životní vize - poslání

Výuková jednotka: Emoční sebeuvědomění

Délka: 10 min

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Studenti zjistí, kde by měli v životě využít svou energii. Rozšíří si svůj emoční slovník a budou se umět lépe vyjadřovat.

Pomůcky: Zábavný diagram, pero

Instrukce: Studenti se mají zaměřit na sestavení zábavného diagramu, aby měli větší šanci na úspěch. Tato činnost se pro vás může stát rutinou a lze ji opakovat každý týden nebo každý měsíc.

Příklad (v anglickém jazyce)

The Fun Diagram		
FUN	ABILITY	DEMAND
Please write here what you wish you could do all the time: <ul style="list-style-type: none"> • • • • • • • 	Please write here something you are very good at: <ul style="list-style-type: none"> • • • • • • • 	Please write here what people in the world <u>actually</u> need or want, and will pay for: <ul style="list-style-type: none"> • • • • •

Otázky pro studenty, které jim mohou pomoci v tomto domácím úkolu:

- Co mi brání v dosažení mých cílů?
- Co je hlavním motivačním faktorem při dosahování cílů?
- Kde se cítím nejpohodlněji? Ve škole nebo doma? Proč?
- Jaká byla poslední překonaná překážka?

Domácí úkol #2

Název aktivity: Dotazník pro sebepoznání

Výuková jednotka: Emoční sebeuvědomění

Délka: 10 min

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Studenti si ujasní, jak věci vidí a přemýšlejí o tom, co od života chtějí a čeho oceňují nejvíc.

Pomůcky: Dotazník pro sebepoznání, pero

Instrukce: Studenti jsou požádáni, aby zjistili, kdo jsou, vyplněním sebepoznávacího dotazníku. Tato činnost se pro vás může stát rutinou a lze ji opakovat každý měsíc.

Sebepoznávací dotazník

1. Jaký je váš současný stav mysli?

•

2. Čeho se nejvíc bojíš?

•

3. Kdy a kde jsi byl nejšťastnější?

•

4. Kdybys na sobě mohl změnit jednu věc, co by to bylo?

•

5. Čeho nejvíc lituješ?

•

6. Čeho si nejvíce ceníš na svých přátelích?

•

7. Jaká je vaše největší výstřednost?

•



Otázky pro studenty, které jim mohou pomoci v tomto domácím úkolu:

- Co mi brání být pořád šťastný?
- Jak mi životní výčitky brání ve vývoji?
- Jak mi domácí prostředí pomáhá relaxovat?
- Co mi brání uplatnit svůj talent?

Domácí úkol #3

Název aktivity: Kruh zpětné vazby

Výuková jednotka: Emoční sebeuvědomění

Délka: 10 min

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Studenti se zamyslí nad svým sebeuvědoměním a získají přehled o tom, jak se chovají a jak je chápou lidé v okolí.

Pomůcky: žádné

Instrukce: Studenti požádají rodinu a přátele, kterým důvěřují a kteří je znají nejlépe, aby jim poskytli zpětnou vazbu, ať už pozitivní nebo negativní, na různé aspekty jejich života. Tato činnost se může stát rutinou a lze ji opakovat denně po dobu alespoň 1 týdne.

Otázky pro kruh zpětné vazby (na konci dne mohou studenti požádat přátele nebo rodinu, aby odpověděli na následující otázky):

- Co se ti na mě dnes líbilo?
- Co se ti na mně dneska nelíbilo?
- Co byste chtěli, abych ve svém chování zlepšil?

Otázky pro studenty, které jim mohou pomoci v tomto domácím úkolu:

- Co mi brání změnit své chování?
- Jak dobře komunikujete se svým okolím?
- Jak přispívá domácí prostředí k mému každodennímu štěstí?
- Jak mi můj talent pomáhá získávat přátele?



SEBEREGULACE

#4



Školní aktivita #1

Název aktivity: Pracovní list “Check-In”

Výuková jednotka: Seberegulace

Délka: 20–25 min

Organizační forma aktivity: dvojice

Cíl: Studenti (lépe) porozumí svým pocitům a naučí se, jak je efektivně zvládat.

Pomůcky: papír, tužky, pracovní list (příloha)

Instrukce: Žáci a studenti začnou individuálně s pracovním listem pro kontrolu emocí, aby zhodnotili, jak se cítí (viz příloha). Jsou požádáni, aby si napsali, co by mohli potřebovat, aby se po zbytek dne cítili co nejlépe. Poté si každý žák vybere barvu. Ve dvojicích si žáci vymění barvu (každý si vezme barvu, kterou si vybral kolega vedle něj). Studenti zavřou oči a musí nakreslit 3 věci, které mají danou barvu.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jak chápete sebekontrolu?
- Je pro vás snadné vystoupit ze své komfortní zóny?
- Jaký je nejtěžší krok při zvládání seberegulace?
- Je těžké si kdykoli uvědomit své emoce?
- Co děláte, když se nemůžete ovládat?

Příloha – Příklad pracovního listu pro přihlášení (anglicky)



Check-in Worksheet	
Right now, I am feeling:	
I feel this way because...	To feel (even) better today I need...
My positive self-talk quote for today is...	

Školní aktivita #2

Název aktivity: Byl bych v této zóně, kdyby...

Výuková jednotka: Seberegulace

Délka: 20-30 min

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Studenti se zamyslí nad svým sebeovládáním (seberegulací) a popíší své nálady a pocity tím, že je zařadí do konkrétní emoční zóny.

Pomůcky: karty nebo papír s hypotetickými situacemi, zóny červeno-zelených karet (nebo barevný červeno-zelený papír)

Instrukce: Žáci mají dvě zóny, ČERVENOU zónu - zónu nepříjemných emocí a ZELENOU zónu - zónu pozitivních emocí.



Žáci dostanou 5 hypotetických situací, ve kterých se musí rozhodnout, do jaké zóny by je zařadili, kdyby se jim to stalo. Musí umístit situace do zvolené zóny a zdůvodnit svůj výběr, aby udrželi společnou třídní diskusi.

Hypotetická situace 1: Dnes se fotíš na skupinovou školní fotku a ušpinil sis své oblíbené tričko.

Hypotetická situace 2: Učitel vás požádá, abyste přečetli lekci nahlas, ale vy nevíte, jak vyslovit dvě slova.

Hypotetická situace 3: Dnes máte test, učili jste se, ale cítíte se nepřipraveni.

Hypotetická situace 4: Měli jste jít do kina, ale začalo pršet.

Hypotetická situace 5: Dnes se ve škole díváte na prezentaci na téma, které nemáte rádi.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jak rozumíte svým pocitům?
- Je pro vás snadné cvičit seberegulaci?
- Jak emoce ovlivňují sociální dovednosti?
- Je těžké být si vědom svých emocí?

Školní aktivita #3

Název aktivity: Vytvoření prostoru pro přestávky ve třídě

Výuková jednotka: Seberegulace

Délka: 20-30 min

Organizační forma aktivity: skupinová

Cíl: Studenti se zamyslí nad úrovní sebekontroly. Ve třídě si budou moci vytvořit vlastní prostor, kde si mohou odpočinout o přestávkách nebo se zklidnit, když mají pocit, že určité situace jsou mimo jejich kontrolu.

Pomůcky: papír, tužky, ozdobné předměty, nůžky, barevný papír atd.

Instrukce: Žáci a studenti jsou rozděleni do dvou skupin. Pod dohledem učitele má každá skupina svobodu vytvářet ozdoby, kreslit, být kreativní a vymýšlet příjemné věci, které budou umístěny v rohu třídy (nejlépe v zadní části třídy). Tento kout třídy se bude nazývat „Relaxace a znovuzískání prostoru“.

V tomto rohu třídy bude umístěna prázdná krabice. Do této krabice budou moci děti psát učitelům na anonymní vzkaz v situacích, když ztratí sebekontrolu.

Tento koutek využijí o přestávkách děti, když si chtějí odpočinout nebo když mají pocit, že některé situace nezvládají.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jak rozumíte seberegulaci ve vypjatých situacích?
- Je pro vás snadné cvičit seberegulaci?
- Jak moc pomáhají relaxační techniky při zvládnutí sebekontroly?
- Co vám nejvíce pomáhá, když máte pocit, že něco neovládáte?
- Co byste udělali, kdybyste měli někomu pomoci s nácvikem sebeovládání?

Školní aktivita 4

Název aktivity: Hraní rolí

Výuková jednotka: Seberegulace

Délka: 15–20 min

Organizační forma aktivity: skupinová

Cíl: Studenti si procvičí sebeovládání ve vypjatých situacích. Hraní rolí je skvělou aktivitou, která studentům pomůže procvičit přijatelné chování. Tato aktivita pomáhá studentům budovat emoční sebekontrolu tím, že si procvičují reakce na různé scénáře, které mohou vyvolat silné emoce.

Pomůcky: karty sebekontroly, pero, papír

Instrukce: Žáci si procvičují seberegulaci procvičováním odpovědí na dvě různé karty seberegulace, které mohou vyvolat silné emoce.

Skupina A – Karta sebekontroly 1

Spolužák ze školy se ptá, co si myslíte o jeho tričku. Tobě se moc nelíbí. Co bys řekl?

Skupina B – Karta sebekontroly 2

John je nervózní z dnešního školního testu. Říká si, že to zvládne. Co byste na to řekli? Používá sebekontrolu?

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jak rozumíte emocionální sebekontrolě?
- Je seberegulace jen o tom, že si řeknete, že to dokážete?
- Jak můžete zvládnout seberegulaci ve školním konfliktu?
- Je pro vás snadné praktikovat pozitivní chování?



Školní aktivita #5

Název aktivity: Teploměr pocitů

Výuková jednotka: Seberegulace

Délka: 15-20 min

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Studenti pochopí intenzitu emoce, kterou cítí.

Pomůcky: teploměr pocitů, papír, pero

Instrukce: Žáci mají analyzovat, jak se v danou chvíli cítí. V závislosti na zjištěných emocích si musí na teploměru pocitů vybrat část, ve které jsou mírně naštvaní, méně sebevědomí a nervózní. Poté jsou studenti požádáni, aby navrhli strategie, jak tyto emoce zmírnit nebo se jim vyhnout.



Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jak rozumíte intenzitě svých emocí?
- Co mě na sebekontrolu nejvíc znepokojuje?
- Co je v mém životě nejdůležitější?
- Co je horší: selhat nebo se nikdy nepokusit?

Domácí úkol #1

Název aktivity: Představení si schopnosti vašeho sebeovládání (seberegulace)

Výuková jednotka: Seberegulace

Délka: 10-15 min

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Představivost je příjemná aktivita, která může zlepšit soustředění dětí, regulaci emocí a zvládání stresu.

Pomůcky: pero, papír, tužky

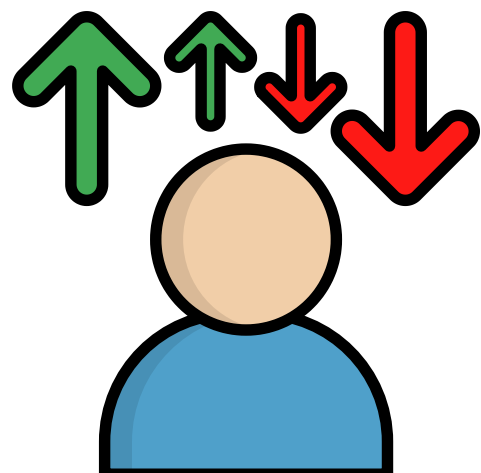
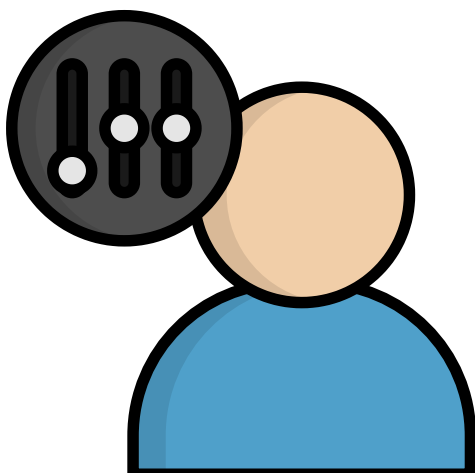
Instrukce: Studenti mají zavřít oči a představit si uklidňující scénu, do které se mohou plně ponořit (může to být jejich oblíbené místo). Musí si představit změnu na tomto místě, která může být jakákoli.

Studenti na 10 sekund otevřou oči, pak je opět zavřou a představují si, koho by v této klidné scéně vzali s sebou (nejlepšího přítele, rodinu atd.).

Tato aktivita se může stát určitou rutinou a lze ji opakovat, kdykoli chtějí žáci zlepšit sebeovládání a emoční odolnost.

Otázky pro studenty, které jim mohou pomoci v tomto domácím úkolu:

- Čeho se opravdu bojím?
- Co je v mém životě nejdůležitější?
- Co v životě chci nejvíc?
- Co bych dělal, kdybych měl říct špatnou zprávu příteli?



Domácí úkol #2

Název aktivity: Raději bych...

Výuková jednotka: Seberegulace

Délka: 10 min

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Jedná se o aktivitu zaměřenou na kontrolu impulzů pro děti, která jim pomáhá procvičovat dovednosti v řešení problémů a otevřenost.

Pomůcky: pero, papír, tužky

Instrukce: Studenti jsou požádáni, aby porozuměli své náladě a emocím a aby větu „Raději...“ dokončili co nejvícekrát podle svých přání, pocitů a pochybností. Například: „Raději bych se díval na televizi, než abych dělal domácí úkoly.“

Budou si tak lépe uvědomovat, co v tu chvíli skutečně chtějí, ale také své pochybnosti, které jim brání strávit den tak, jak chtějí.

Otázky pro studenty, které jim mohou pomoci v tomto domácím úkolu:

- Co na sobě musím změnit?
- Jaký je můj oblíbený způsob trávení dne?
- Co mě nejvíc děsí na vyjádření mých skutečných emocí?
- Co od sebe chci nejvíc?



Domácí úkol #3

Název aktivity: Hudební výzva

Výuková jednotka: Seberegulace

Délka: 15-20 min

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Jedná se o aktivitu, která žákům pomáhá rozlišovat mezi příjemnou hudbou a hudbou, která se jim nelíbí, ale také jak ovládat své nepříjemné emoce způsobené nežádoucími písněmi.

Pomůcky: internet, smartphone, počítač/laptop

Instrukce: Studenti jsou požádáni, aby zahráli svou oblíbenou píseň. Poté musí zahrát píseň, kterou nemají rádi nebo ji dokonce nesnášejí. Nejdůležitější je poslechnout si nepříjemnou píseň až do konce. Po poslechu obou písní musí studenti meditovat nad emocemi, které jim obě písně dávají, a analyzovat své sebeovládání a schopnost poslouchat nepříjemnou píseň až do konce.

Je dobré meditovat o tom, jak si tuto aktivitu spojují s reálným životem, kde se musí ovládat i v nepříjemných situacích.

Je dobré meditovat o tom, jak tuto činnost vztahují k reálnému životu, kde se musí ovládat i v nepříjemných situacích.

Otázky pro studenty, které jim mohou pomoci v tomto domácím úkolu:

- Jak těžké je poslouchat nepříjemnou písničku až do konce? Je tomu tak i v reálném životě?
- Jak těžké je naslouchat názorům ostatních, kteří se liší od vašich?
- Dokážete se ovládat, když nejste ve své komfortní zóně?
- Co bych na sobě změnil?

EMPATIE

#5



Školní aktivita #1

Název aktivity: Emoční divadlo

Výuková jednotka: Empatie

Délka: 40-60 min

Organizační forma aktivity: skupiny, 5-6 studentů ve skupině

Cíl: Schopnost interpretovat fiktivní emocionální situace a věrně je vyjádřit. Schopnost identifikovat emoce u druhých, porozumět jim a označit je.

Pomůcky: žádné

Instrukce: Studenti budou interpretovat situaci, ve které jsou zobrazovány různé emoce a pocity. Při interpretaci svých postav budou jednat s využitím své empatie, vyjadřovat emoce, jako by byly jejich vlastní, a snažit se je předat publiku co nejdříve a nejvíce. Po každém představení se ostatní studenti, kteří byli publikem, vyjádří k emocím, které dokázali ve scéně identifikovat.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Vyskytly se nějaké emoce, které pro vás bylo těžké ztvárnit?
- Které emoce lze snáze identifikovat? A které jsou těžší?
- Myslíte si, že jsme si vždy vědomi emocí jiných lidí?
- Myslíte si, že existuje nějaká situace, kdy není přítomna alespoň jedna emoce?



Školní aktivita #2

Název aktivity: Empatická pantomima

Výuková jednotka: Empatie

Délka: 30 min

Organizační forma aktivity: skupiny, 5-6 studentů ve skupině

Cíl: Důsledně předávat emoce a umět je identifikovat u druhých.

Pomůcky: papír

Instrukce: Učitel náhodně přiřadí každému žákovi nějakou emoci a pouze on bude znát emoci, kterou dostal. Následně se budou střídat jeden po druhém a musí ztvárnit svou přiřazenou emoci pouze pomocí pantomimy. Je možné vydávat gesta a zvuky, ale mluvení není povoleno. Student, který jako první správně uhodne emoci, získá 1 bod.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Je snadné rozpoznat emoce?
- Které emoce je obtížnější zobrazit?
- Které emoce je těžší identifikovat?
- Identifikujete ve svém každodenním životě emoce u druhých lidí a u sebe?



Školní aktivita #3

Název aktivity: Anonymní problémy

Výuková jednotka: Empatie

Délka: 20-45 min

Organizační forma aktivity: individuálně i ve velkých skupinách

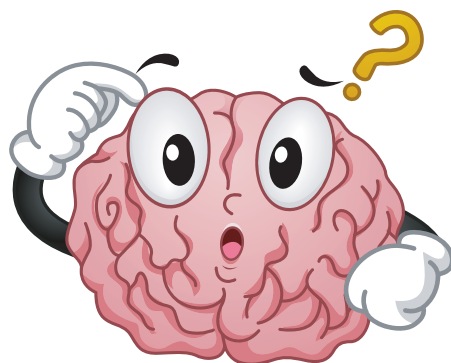
Cíl: Umět se vcítit do někoho v obtížné situaci, rozpoznat emoce, které můžete prožívat, a zvážit řešení, která mohou pomoci.

Pomůcky: kartonová poštovní schránka

Instrukce: Vytvořte poštovní schránku a během týdne mohou studenti anonymně vkládat problémy nebo připomínky. Poslední den budou tyto příspěvky čteny nahlas ve třídě a budou analyzovány, aby se určily příčiny, důsledky a emoce spojené s každým problémem. Nakonec se budou hledat možná řešení nebo rady pro anonymní jednotlivce, kteří sdíleli své problémy.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Uvědomujete si problémy a obavy, které mohou zažívat vaši spolužáci?
- Myslíte si, že je nutné vžít se do kůže někoho jiného a nabídnout pomoc?
- Které negativní emoce vás mezi sdílenými problémy překvapily?
- Myslíte si, že empatie je nezbytná při řešení problémů?
- Pro anonymní sdílení našich problémů jsme používali schránku, ale myslíte, že bychom mohli tyto schránky nahradit vzájemnou komunikací? Bylo by to přínosné? Proč?



Školní aktivita #4

Název aktivity: Empatická zvířata

Výuková jednotka: Empatie

Délka: 60 min

Organizační forma aktivity: 3 skupiny

Cíl: Usnadnit vyjádření a rozpoznání emocí prostřednictvím interakce se zvířaty.

Pomůcky: někteří psi a karty emoční stupnice

Instrukce: Zvířata jsou často skvělým prostředkem pro vyjádření a rozpoznávání emocí a mohou být zvláště užitečná při různých terapiích, například u jedinců s autismem. Poskytují bezpečné prostředí a pomáhají porozumět emocím prostřednictvím neverbálních projevů.

V tomto případě představíme tři domácí psy z blízkého sdružení pro výchovu zvířat nebo útulku pro zvířata. Každá skupina stráví se psem nějaký čas, bude si s ním mimo jiné hrát a mazlit se s ním. Poté při loučení se psy každý žák samostatně vyplní formulář, který bude obsahovat seznam různých emocí seskupených do kategorií: moji spolužáci, pes a já. U každého předmětu označí míru přítomnosti jednotlivých emocí (od 0 do 5).

Otázky k zamýšlení po aktivitě:

- Je snazší nebo obtížnější vyjádřit city za pomoci psa? Proč?
- Jaké emoce jste během aktivity cítili?
- Myslíte si, že pes prožil emoce? Jaké?

Školní aktivita #5

Název aktivity: Kdo je kdo?

Výuková jednotka: Empatie

Délka: 30-40 min

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Identifikovat emoční kvality, které definují spolužáka, a umět identifikovat i své vlastní.

Pomůcky: papír a barevné tužky

Instrukce: Učitel přidělí každému žákovi spolužáka, pro kterého vytvoří portrét a přidá seznam emocionálních vlastností, které ho charakterizují. Po dokončení všech portrétů si každý student vybere portrét, který ho podle něj reprezentuje. Nakonec každý student prozradí, který portrét si vybral, a jeho tvůrce potvrdí, zda hádal správně.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jaké vlastnosti a emoce o vás nejlépe vystihují? Co si myslíte, že za tím stojí?
- Jaké vaše vlastnosti a emoce se jim nepodařilo zachytit? Co si myslíte, že je toho příčinou?
- Co je jednodušší: představit fyzickou stránku, vlastnosti, nebo emoce vašich spolužáků?
- Odpovídá obraz, který o sobě máte, obrazu, který o vás mají ostatní?



Domácí úkol #1

Název aktivity: Deník emocí

Výuková jednotka: Empatie

Délka: 5 nebo 10 minut každý den po dobu jednoho týdne

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Rozpoznávání emocí v každodenních situacích (v rodině, s přáteli, v televizi, na sociálních sítích atd.).

Pomůcky: malý sešit nebo poznámkový blok

Instrukce: Každý student si vytvoří malý deník, do kterého si bude zaznamenávat emoce, které rozpozná ve svém každodenním životě v konkrétních situacích, ať už jsou to jejich vlastní situace, emoce členů rodiny, přátel nebo emoce identifikované prostřednictvím sociálních sítí či jinými prostředky. V deníku podrobně popíšou situaci, která nastala, a emoce, o kterých se domnívají, že dotyčný mohl cítit.

Otázky pro studenty, které jim mohou pomoci v tomto domácím úkolu:

- Vždy jste si uvědomovali emocionální zátěž, která vás v každodenním životě provází?
- Jak důležité je podle vás umět rozpoznat emoce, které se objevují v každodenních situacích?
- Myslíte si, že lidé obecně věnují pozornost emocím a pocitům, které se v dané situaci objevují?



Domácí úkol #2

Název aktivity: Podrobné zprávy

Výuková jednotka: Empatie

Délka: 30 min

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Identifikovat emoce a pocity, které se mohou objevit v reakci na společenskou událost.

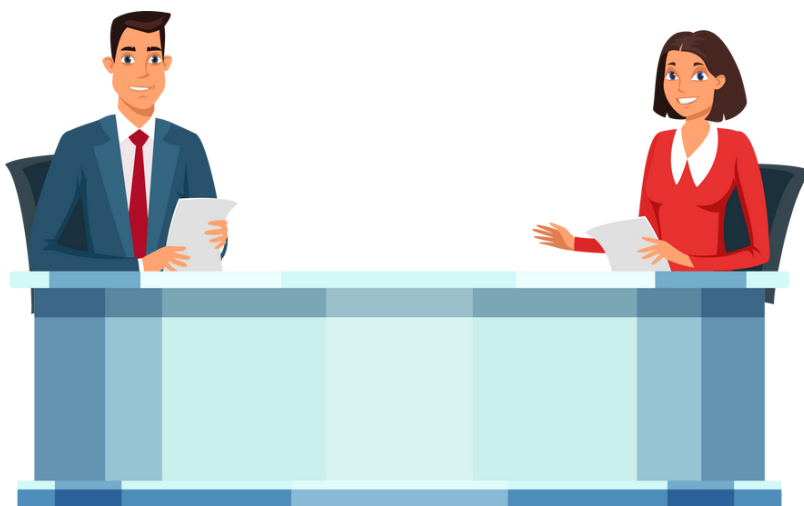
Pomůcky: notebook a TV

Instrukce: Podívejte se na televizní zprávy, vyberte si 3 zprávy a analyzujte emoce a pocity, které mohou prožívat protagonisté jednotlivých zpráv, s využitím empatické perspektivy. Zpravodajský příběh a související emoce si poznamenejte do sešitu a prezentujte je ve třídě.

Zprávy se mohou týkat jakéhokoli tématu: aktuálních událostí, sportu, politiky, místních zpráv, mezinárodních zpráv atd.

Otázky pro studenty, které jim mohou pomoci v tomto domácím úkolu:

- Věděli jste předem o emocionálních důsledcích každé zprávy?
- Existuje více zpráv spojených s pozitivními nebo negativními emocemi?
- Věříte, že všechny události, které se stanou, jsou spojeny s emocí, a to jak pro protagonisty, tak pro ty, které zprávy poslouchají?



Domácí úkol #3

Název aktivity: Dopis seniorovi

Výuková jednotka: Empatie

Délka: 20 min

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Vcítění se do starších lidí, jejich reality a historie, vytvoření mezigeneračního pouta respektu a projevení skutečného zájmu o naslouchání druhým.

Pomůcky: papír, obálka a pero

Poučení: Starší jedinci často zažívají osamělost a oceňují, když si na ně ostatní, zejména mladší lidé, vzpomenu. Napište starší osobě (prarodičovi, sousedovi, někomu z pečovatelského domu atd.) dopis, v němž vyjádříte vděčnost za pozornost a zeptejte se na důležitou událost v jejich životě. Konkrétně se zeptejte na emoce, které tato událost vyvolala, a proč si je pamatují i dnes. Pokuste se udržovat korespondenci s touto osobou i po prvním dopise.

Otázky pro studenty, které jim mohou pomoci v tomto domácím úkolu:

- Jaké emoce podle vás mohla cítit druhá osoba, když obdržela váš dopis?
- Je pro vás těžké vžít se přes věkový rozdíl do kůže toho druhého?
- Myslíte si, že prožíváte emoce stejným způsobem jako starší člověk v současnosti nebo v minulosti?



MOTIVACE

#6



Školní aktivita #1

Název aktivity: Žádná hora není dost vysoká

Výuková jednotka: Motivace

Délka: 40-60 min

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Zlepšení motivace prostřednictvím hudebních zdrojů a její získání jako nástroje k udržení motivace v jakékoli situaci.

Pomůcky: počítač a reproduktory

Instrukce: Každý student napíše píseň, která ho motivuje. Poté se všemi učitel vytvoří seznam skladeb v hudební aplikaci, jako je Spotify nebo YouTube. Ve třídě bude několik těchto písní náhodně analyzováno a učitel se bude ptát, kolik studentů je považuje za motivující a jaké mají důvody.

Tento seznam skladeb bude sdílen se studenty a lze jej použít, pokud všichni studenti souhlasí, v dohodnutých situacích, jako jsou zkoušky, relaxační sezení, sportovní aktivity atd.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Motivuje vás stejná hudba jako vaše kamarády?
- V jakých situacích ve svém každodenním životě pouštíte hudbu? Proč?
- Liší se hudba, kterou posloucháte při studiu, od té, kterou posloucháte při tréninku nebo relaxaci?
- V jakých situacích a pro jaké emoce může být hudba prospěšná?
- Liší se hudba, kterou posloucháte, když jste šťastný, než když se cítíte na dně? Jak se liší?



Školní aktivita #2

Název aktivity: Idoly

Výuková jednotka: Motivace

Délka: 40-60 min

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Identifikace motivačních vzorů u jiných lidí, výběr dobrých vzorů a použití některých zkušeností jiných lidí jako příkladů.

Pomůcky: papír, tužky, počítače

Instrukce: Každý student provede výzkum a přednese prezentaci o osobě blízké nebo veřejné osobě, která mu slouží jako motivující vzor. Nejprve budou pomocí internetu nebo jiných zdrojů shromažďovat informace o svém životě, úspěších a postoji k výzvám. Následně napíší stručný scénář, který zdůrazní nejdůležitější aspekty života dané osoby a poskytne úvahu o tom, proč je motivujícím vzorem. Nakonec svou volbu, shromážděné informace o daném jedinci a důvody, proč je považují za svůj idol, ústně představí svým spolužákům.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Proč je důležité vybrat si dobrý vzor a určit jeho pozitivní a případně sporné činy?
- Jak mohou příklady překonávání výzev a úsilí pomoci při řešení našich vlastních problémů?
- Existují lidé, kteří mohou sloužit jako vzory v oblastech vám bližších? Kdo by mohl být takovým příkladem a proč?



Školní aktivita #3

Název aktivity: Lovec odměn

Výuková jednotka: Motivace

Délka: 45-50 min

Organizační forma aktivity: skupiny 4-5

Cíl: Spolupracovat a pracovat v týmu na dosažení společného cíle. Rozlišovat mezi vnitřními a vnějšími odměnami a oceňovat tendenci k vytváření vyvážených a zdravých odměn.

Pomůcky: karty

Instrukce: Učitel schová kartičky s vnitřními a vnějšími odměnami po celém školním pozemku a na různých místech školy. Po vytvoření a pojmenování týmů začne hledání pokladu s časovým limitem 30 minut. Po uplynutí času se všechny týmy sejdou s učitelem, aby nahlásily své výsledky a provedly závěrečné bodování. Za každou nalezenou vnější odměnu bude udělen 1 bod a za každou nalezenou vnitřní odměnu 2 body, přičemž vítězem se stane tým, který bude mít na konci času nejvyšší skóre.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jsou důležitější vnitřní nebo vnější odměny? Proč?
- Jaké odměny obvykle dostáváte? Jsou uspokojující?
- Jaké odměny byste chtěli získat?
- Myslíte si, že odměny ovlivňují vaši motivaci a úsilí při studiu nebo při jakékoli činnosti?



Školní aktivita #4

Název aktivity: Síň komplementů

Výuková jednotka: Motivace

Délka: 40-60 min

Organizační forma aktivity: všichni společně

Cíl: Přijímat milá slova a komplementy od ostatních, umět druhé pochválit, vytvářet pozitivní prostředí ve třídě a zlepšovat motivaci a mít sebeúctu díky kamarádství.

Pomůcky: žádné

Instrukce: Na konci každého dne vytvořte jako aktivitu na rozloučenou se všemi studenty síň. Každý žák projde síní jeden po druhém. Během procházky slavnostní síní musí spolužáci procházející osobu pochválit a říci jí milá slova, přičemž se podporuje fyzický kontakt, jako je poplácávání po zádech, rameni nebo hlavě, potlesk a povzbuzování. Pokud se žák cítí pohodlně, může chodbou procházet se zavřenýma očima, aby vše lépe vnímal, a pomalým tempem.

Žák, který procházku chodbou začíná, bude po dokončení procházky na jejím konci.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Je pro vás těžké přijímat komplementy od ostatních? Proč?
- Je pro vás těžké dávat druhým komplementy? Proč?
- Skládáte ve svém každodenním životě komplementy blízkým lidem, kteří pozitivně ovlivňují váš život?
- Věříte, že komplementy, milá slova a dobrá gesta mohou zlepšit motivaci?

Školní aktivita #5

Název aktivity: Motivační stěna

Výuková jednotka: Motivace

Délka: 30-40 min

Organizační forma aktivity: ve dvojicích

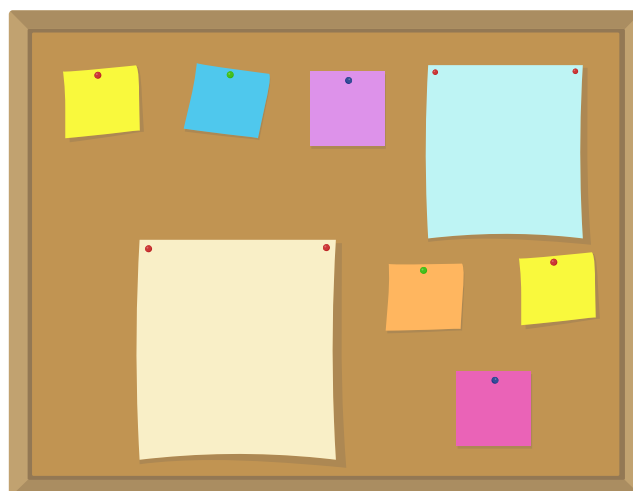
Cíl: Přispívat ke zlepšení motivace ostatních a umět vytvářet umělecké a digitální kompozice s motivačním účelem.

Pomůcky: počítače/tablety a tiskárna

Instrukce: Ve dvojici budou pracovat s počítačem nebo tabletem a aplikací Canva. Učitel poskytne jednoduchý návod, jak aplikaci používat, a tipy na její používání. Každá dvojice by měla navrhnout plakát s motivačním sdělením, obrázky a fotografiemi, aby byl poutavý a vizuálně přitažlivý pro diváky. Plakáty budou umístěny v různých prostorách školy s cílem, aby je vidělo co nejvíce lidí.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Věříte, že umění nebo literatura mohou být motivačním faktorem?
- Jaké prvky podobné vytvořenému plakátu jste viděli ve svém každodenním životě? Motivují vás?
- Do jaké míry podle vás mohou vytvořené plakáty pomoci lidem, kteří je vidí?



Domácí úkol #1

Název aktivity: Tabule vizí (Vision Board)

Výuková jednotka: Motivace

Délka: 5 nebo 10 minut každý den po dobu několika týdnů

Organizační forma aktivity: individuální

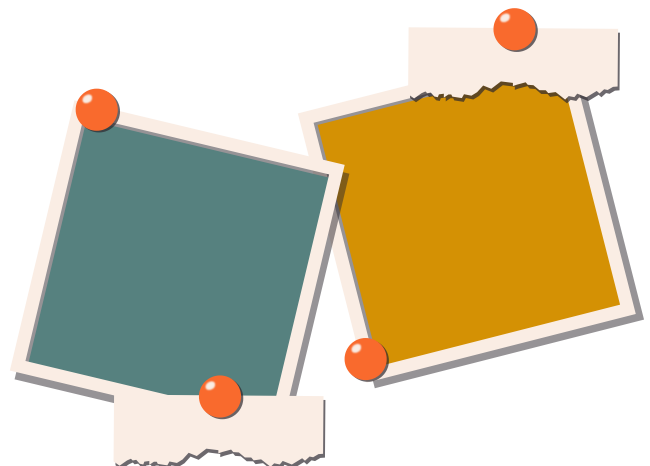
Cíl: Pomáhá vizualizovat cíle a udržovat motivaci k jejich dosažení a zároveň si uvědomovat a oceňovat každodenní úspěchy.

Pomůcky: karton/korková lepenka, papír, nůžky, tužky

Instrukce: Vytvořte malou nástěnnou malbu na kartonu nebo korkové desce a pověste ji na viditelné místo v jejich pokojích. Denně by na ni měli přidávat zelené lístečky nebo kartičky s úspěchy, kterých ten den dosáhli, nebo událostmi, na které jsou hrdí, spolu s datem. Každý týden přidají alespoň jeden fialový lísteček představující výzvu, kterou mají v daném týdnu překonat.

Otázky pro studenty, které jim mohou pomoci v tomto domácím úkolu:

- Uvědomujete si díky tomu, že si své úspěchy a dobré skutky zapisujete a máte je na viditelném místě ve svém pokoji?
- Má zvýšení vašeho sebevědomí vliv na vaši motivaci k dosažení cílů?
- Myslíte si, že byste si podobný návyk mohli udržet po delší dobu (vedení deníků pro zaznamenávání svých činů, vytváření seznamu cílů apod.)?



Domácí úkol #2

Název aktivity: Kreativita

Výuková jednotka: Motivace

Délka: 30 min

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Pomocí kreativity zvýšit motivaci, vizualizovat dosažení cílů a vyvolat emoce související s daným okamžikem.

Pomůcky: papír a kreslicí potřeby

Instrukce: Vytvořte si příjemné a motivující prostředí puštěním hudby, která se vám líbí, přípravou nápoje atd. Než začnete, přemýšlejte o něčem, co chcete ve svém životě zlepšit, nebo o cíli, kterého chcete dosáhnout (např. naučit se nový jazyk, cvičit pravidelně zlepšovat svůj prospěch atd.). Zavřete na chvíli oči a představte si, jak byste se cítili po dosažení tohoto cíle. Otevřete oči, vezměte papír a kreslicí materiály a vytvořte kresbu, která představuje váš dosažený cíl a pozitivní emoce, které jste si představovali během vizualizace. Nebojte se o své umělecké schopnosti; nechte se vést svými pocity a kreativitou okamžiku.

Nezapomeňte si kresbu pověsit nebo uložit na místo, kde ji často uvidíte, a připomene vám ten inspirující a motivující okamžik.

Otázky pro studenty, které jim mohou pomoci v tomto domácím úkolu:

- Cítili jste se během aktivity dobře? Zopakovali byste si tuto zkušenost při jiných příležitostech sami?
- Považujete za důležité najít si chvíli, abyste se zastavili a přemýšleli o svých cílech a představili si úspěšnou budoucnost?
- Jakými dalšími způsoby byste mohli využít kreativitu ke zvýšení motivace?

Domácí úkol #3

Název aktivity: Motivační dopisy

Výuková jednotka: Motivace

Délka: 20 min

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Vytvářejte motivační a pozitivní dopisy pro své blízké a poznávejte a oceňujte pozitivní vlastnosti druhých.

Pomůcky: papír, obálky, tužky

Instrukce: Napište motivační dopisy pro lidi, na kterých vám záleží, jako jsou členové rodiny nebo blízcí přátelé. Vyjádřete jim svou vděčnost, uznání a povzbuzení. Uznejte jejich úspěchy a vyzdvihněte jejich pozitivní vlastnosti. Povzbudte je, aby i nadále šli za svými sny a cíli. Písmena můžete ozdobit barvami, vzory a motivy; můžete přidat kresby, ilustrace nebo jiné kreativní prvky, které je ozvláštní.

Motivační dopisy, které jste napsali, doručte svým blízkým osobně, nebo pokud to není možné, pošlete je poštou. Akt dávání a přijímání těchto dopisů může být vzrušujícím a motivujícím zážitkem pro obě strany. Tyto dopisy se vám mohou vrátit, což znamená, že někteří z příjemců mohou odpovědět korespondencí, která vás také motivuje.

Otázky pro studenty, které jim mohou pomoci v tomto domácím úkolu:

- Jaké pocity podle vás mohl zažít příjemce vašeho dopisu? Myslíte si, že se jejich motivace zlepšila?
- Zvažovali byste v budoucnu pokračovat v psaní podobných dopisů, i když nebudete součástí školních aktivit?
- Jaké vlastnosti je pro vás snazší pochválit (dovednosti, postoje, fyzické aspekty atd.)? A které z nich je pro vás obtížnější identifikovat?

ŘEŠENÍ PROBLÉMU #7



Školní aktivita #1

Název aktivity: Skupinové kreslení

Výuková jednotka: Řešení problémů

Délka: 20-25 min

Organizační forma aktivity: skupinová

Cíl: Studenti se zamyslí nad svou schopností správně se rozhodnout při řešení problému. Studenti se seznámí s procesem řešení problému a budou jistější při vyjadřování svých názorů.

Pomůcky: papír, tužky

Instrukce: Žáci a studenti jsou seskupeni do skupin po 3. Každý student v týmu má jednu z následujících rolí:

1. *Mluvčí*
2. *Divák*
3. *Pozorovatel*

Mluvčí. Mluvčí začíná následujícím problémem ‚V učebně je hlučno.‘ Mluvčí využívá svou kreativitu a kreslí důvody, proč může být třída hlučná.

Divák. Na začátku divák popisuje, co mluvčí nakreslil, aniž by kresbu viděl. Poté divák návrh vidí. Nesmí však mluvit a musí svůj názor sdělit mluvčímu neverbálně.

Pozorovatel. Pozorovatel bez mluvení analyzuje reakci diváka a mluvčího a poznamenává, jak dobře situaci zvládli.

Aktivita končí, když mluvčí řeknou, že jsou spokojeni s neverbální komunikací diváka.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jak rozumíte řešení problémů?
- Je pro vás snadné vyřešit problém?
- Jaké vlastnosti byste měli mít k úspěšnému vyřešení problému?
- Je těžké uvědomovat si problémy kolem sebe?

Školní aktivita #2

Název aktivity: Pexeso

Výuková jednotka: Řešení problémů

Délka: 20-30 min

Organizační forma aktivity: skupinová

Cíl: Studenti se zamyslí nad svou schopností odhalit a rozpoznat problém a identifikovat podstatu problému.

Pomůcky: papír, tužky, karikatury a doporučené zdroje

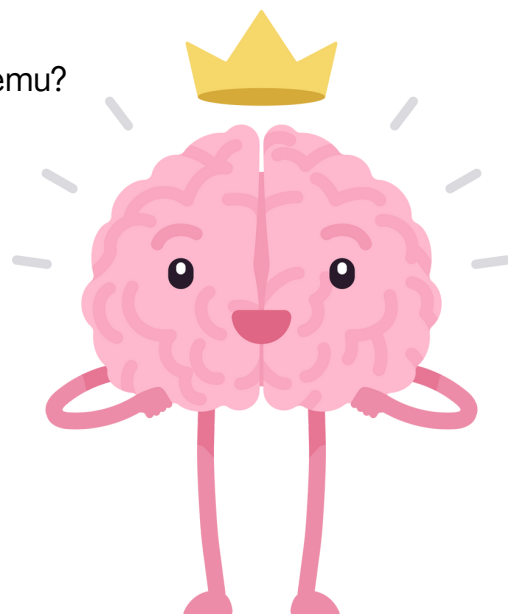
Instrukce: Žáci a studenti jsou rozděleni do dvou skupin. Počínaje slovem „učení“ se dvě skupiny studentů rozhlédnou kolem sebe a přinesou alespoň 5 různých předmětů souvisejících s daným slovem.

Každá skupina umístí předměty na stůl. Poté, co jsou všechny předměty umístěny na stůl, mají studenti 30 sekund na to, aby si je zapamatovali. Poté je učitel požádá, aby zavřeli oči, a vezme ze stolu 3 předměty.

Na konci je učitel požádá, aby otevřeli oči, a dá jim 1 minutu na to, aby zjistili, které předměty chybí. Vyhrává skupina, která uhodne nejrychleji.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jak poznáte problém?
- Je pro vás snadné sdílet problém se svým okolím?
- Jaké emocionální bariéry se objevují při přijímání problému?
- Je těžké požádat o pomoc při řešení problému?



Školní aktivita #3

Název aktivity: Hledání klíče

Výuková jednotka: Řešení problémů

Délka: 15-20 min

Organizační forma aktivity: skupinová

Cíl: Studenti se zamyslí nad svou schopností jednat v nátlakových situacích a naučí se, jak zvládat své emoce, aby úspěšně čelili problému.

Pomůcky: klíč

Instrukce: Žáci a studenti jsou rozděleni do dvou skupin. Učitel schová klíč ve třídě nebo někde venku, pokud se aktivita provádí venku. Učitel vyzve studenty, aby si představili, že klíč je jediný způsob, jak se dostat ze zamčené místnosti.

Dvě skupiny studentů začnou hledat klíč. Vyhrává skupina, která klíč najde jako první.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jak reagujete ve vypjatých situacích?
- Jak snadné je ztratit kontrolu?
- Jaké emocionální bariéry se objevují při rozpoznání problému?
- Je těžké jednat v obtížných situacích?



Školní aktivita #4

Název aktivity: Trosečník

Výuková jednotka: Řešení problémů

Délka: 15-20 min

Organizační forma aktivity: skupinová

Cíl: Studenti budou přemýšlet o své schopnosti kreativně myslet při řešení problému. Naučí se také kriticky myslet ve stresových situacích.

Pomůcky: papír, tužky

Instrukce: Žáci a studenti jsou rozděleni do dvou skupin. Učitel s nimi sdílí následující scénář:

Studenti uvízli na ostrově. Mají omezené množství jídla a vody a musí si vytvořit přístřeší z předmětů na ostrově. Požádali o pomoc, ale dostali odpověď, že nemůže dorazit rychleji než za 2 dny.

Každá skupina se musí zamyslet a navrhnout, jak tyto dva dny zvládnout co nejbezpečněji a nej pohodlněji.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jak chápete alternativy řešení problému?
- Jak snadné je přijímat správná rozhodnutí ve vypjatých situacích?
- Jaké emocionální bariéry se objevují při komunikaci o problému?
- Je obtížné kriticky myslet, abyste se dobře rozhodli?

Školní aktivita #5

Název aktivity: Hra na přesnost

Výuková jednotka: Řešení problémů

Délka: 20-30 min

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Studenti se zamyslí nad svou schopností určit problém a najít vhodná řešení bez porušení pravidel hry.

Pomůcky: židle (nebo žádné)

Instrukce: Žáci a studenti sedí v kruhu buď na židličkách, pokud jsou k dispozici, nebo ve stoje. Učitel řekne kategorii slov a každý student musí najít slova/položky, které odpovídají dané kategorii, ale musí být v ABECEDNÍM POŘADÍ. Například kategorie „zvířata“. První student řekne slovo s A, další student řekne slovo s B atd. které odpovídá kategorii zvířata.

Vyhrává student, který řekne poslední slovo správně v abecedním pořadí.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jaké bylo vaše největší selhání?
- Považujete se za řešitele problémů nebo za tvůrce problémů?
- Co jste se naučil řešením nedávného problému?
- Mohl jsi to udělat jinak?



Domácí úkol #1

Název aktivity: Staň se hrdinou

Výuková jednotka: Řešení problémů

Délka: 10-15 min

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Studenti budou stimulováni k vymýšlení nových nápadů. V pohodlí domova budou provádět podnětnou činnost, jak by postupovali při řešení problému. To jim pomůže lépe se připravit na vypjaté situace, v nichž budou muset učinit rozhodnutí.

Pomůcky: žádné

Instrukce: Studenti jsou požádáni, aby se vžili do role slavné osobnosti, která se musí rozhodnout v kritické situaci. Měli by navrhnout řešení a odkazovat na své dosavadní zkušenosti.

Řešitel problémů: Jste někdo velmi slavný. Oslovili vás novináři kvůli rozhovoru na citlivé téma, ale nestihl jste odpovědět. Novináři jako reakci zveřejnili článek kritizující váš nezáměr o veřejnost a společnost. Které možnosti byste zvážili? Jak to uděláte?

Otázky pro studenty, které jim mohou pomoci v tomto domácím úkolu:

- Co vás rozptyluje, když se musíte rozhodnout?
- Jak těžké je vžít se do kůže někoho jiného?
- Je pro vás snadné řešit problémy pod časovým tlakem?
- Pomáhá vám domácí prostředí k lepším rozhodnutím?



Domácí úkol #2

Název aktivity: Dotazník řešení problémů

Výuková jednotka: Řešení problémů

Délka: 10 min

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Studenti budou přemýšlet o tom, jak kreativně a kriticky myslet a zlepšit své dovednosti v řešení problémů.

Pomůcky: dotazník, pero

Instrukce: Žáci mají zjistit, co jim brání v rozhodování o řešení problému a co jim pomáhá při řešení problému.

Dotazník pro řešení problémů

1. Z čeho máte největší strach při rozhodování?

•

2. Jak rychle reagujete na řešení napjatých problémů?

•

3. Kdybys na sobě mohl změnit jednu věc, co by to bylo?

•

4. Čeho nejvíce litujete, když se snažíte řešit problémy?

•

5. Čeho si na sobě nejvíce ceníš?

•

Otázky pro studenty, které jim mohou pomoci v tomto domácím úkolu:

- Co mi brání být k sobě upřímný?
- Je těžké přijmout své slabosti?
- Jak mi domácí prostředí pomáhá relaxovat?
- Jak snadné je přijmout problém?

Domácí úkol #3

Název aktivity: Noviny

Výuková jednotka: Řešení problémů

Délka: 5-10 min

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Studenti se naučí rozpoznat a přijmout problémy, které mají, i když nejsou složité. Naučí se redukovat negativní myšlenky, které se za problémem skrývají, a dostat se k tomu, co je skutečně problematické.

Pomůcky: pero, papír

Instrukce: Studenti mají za úkol napsat svůj problém (může to být problém z domova nebo ze školy), jako by to byl titulek v novinách. Poté jsou studenti požádáni, aby svůj problém vysvětlili maximálně 30 slovy. Poté jej zkrátí na 20 slov; pak na 15 slov; pak na 10 slov a nakonec na pouhých 5 slov. Těchto 5 slov je jádrem jejich problému.

Otázky pro studenty, které jim mohou pomoci v tomto domácím úkolu:

- Je pro mě těžké přijmout své problémy?
- Jak často sděluji své problémy své rodině?
- Je snadné požádat přátele o pomoc s problémem?
- Jak moc mi domácí prostředí pomáhá meditovat, když jsem ve stresu?



SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI #8



Školní aktivita #1

Název aktivity: Jak hledáme přátele

Výuková jednotka: Sociální dovednosti

Délka: 20-45 min

Organizační forma aktivity: skupiny, 3-4 žáci/studenti ve skupině

Cíl: Studenti se zamyslí nad tím, co je to přátelství, a nad složitostí lidských vztahů. Zamyslí se nad tím, jakou hodnotu může mít přátelství.

Pomůcky: lepidlo, papír, nůžky, obrázky tváří (časopisy, noviny)

Instrukce: Žáci a studenti jsou rozděleni do skupin po třech. Vezmou si noviny a časopisy a vyberou si tváře, které je zaujmou. Skupina se musí společně dohodnout, jak bude postupovat, kdo bude pracovat dříve a kdo později, stejně tak je omezen prostor pro práci na papíře. Poté obličej nalepí na papír. Poté určí dvě osoby (tváře), které se navzájem hledají, které by mohly být přáteli. Papír rozdělí různými čarami, které nakreslí. Každý žák nebo student má svou barvu čáry. Společně vytvoří papírové bludiště. Čáry budou rozmazané, ale je třeba dbát na to, aby se dvojice mohly setkat.

Celý obrázek ukáže spletnost lidských vztahů a složitost hledání cesty od jednoho k druhému.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jak rozumíte vytvořenému obrázku?
- Jak se spřátelíte?
- Je pro vás snadné se spřátelit?
- Jaké vlastnosti by měl mít váš přítel?
- Proč máme některé lidi rádi a jiné ne?
- Co vás na některých tvářích odradilo nebo zaujalo?

Školní aktivita #2

Název aktivity: City a pocity

Výuková jednotka: Sociální dovednosti

Délka: 50-60 min

Organizační forma aktivity: jednotlivec, poté skupiny 3-4 žáků

Cíl: Rozpoznat rozdíl mezi popisem akce a užitím slovesa k vyjádření pocitů. Rozvíjení verbální a neverbální komunikace v běžných životních situacích, rozvíjení empatie a vhodných reakcí na různé situace. Uvědomění si rozdílů mezi muži a ženami v různých životních situacích.

Pomůcky: tabule pro učitele, pero, připravené tištěné rozhovory, kartičky se situacemi, kartičky se zaměstnáním

Instrukce: Žáci sedí v kruhu. Učitel se jich ptá, jak se cítili v určitých situacích, např. víkend u babičky, dostal jsem dárek, zranil jsem se na fotbale, musel jsem se učit atd. Některé odpovědi může učitel napsat na tabuli. Poté učitel rozdělí žáky do skupin. Každý dostane kousek textu s rozhovorem z běžného života (přiměřeně věku žáků). Úkolem studentů je přemýšlet o tom, jak se daný člověk cítí. Kdo v daném textu vystupoval? Jednali s osobou správně? Poté si žáci ve skupině vylosují kartičku se situací, kterou předvedou prostřednictvím dramatizace: u lékaře, v obchodě, doma, ve škole atd. Dále se zaměříme na chování chlapců a dívek. Jak se muži a ženy chovají ve společnosti? Jak doma? Jak v práci? Učitel si připraví obrázky různých „mužských, ženských povolání“, ale také těch, ve kterých běžně pracují muži a ženy. Proč jsou některá zaměstnání vhodnější pro muže a jiná pro ženy? Studenti obhajují své názory. Následuje reflexe.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jak jste se v roli cítil?
- Co ještě potřebujete procvičit (pozdravit, poděkovat atd.)?
- Jak se v těchto rolích chovají dospělí? Můžete mi říct rozdíly?
- Co mají muži a ženy společného a v čem se liší?
- Jak vnímáte „mužské a ženské“ profese? Jaký je váš názor?

Školní aktivita #3

Název aktivity: Lidské vlastnosti

Výuková jednotka: Sociální dovednosti

Délka: 25-35 min

Organizační forma aktivity: individuální/skupinová

Cíl: Rozšíření znalostí o tom, jaké lidské vlastnosti existují. Uvědomění si postojů, které k nim žáci mají ve vztahu k vlastní osobnosti. Vzájemné, bližší seznámení mezi studenty.

Pomůcky: tabule pro učitele, pero

Instrukce: Studenti sedí na židlích v kruhu. Nejprve si zahrají hru, při níž ti, kteří jsou černí, mají rádi zmrzlinu, jsou upovídání, zvědaví atd. Učitel může pracovat s informacemi, které o studentech má. Hra začíná obecnějšími informacemi a postupně přechází ke konkrétnějším informacím o lidských vlastnostech. Učitel se pak formou brainstormingu ptá studentů, jaké lidské vlastnosti znají. Odpovědi studentů zapisuje na tabuli a nijak je nekomentuje. Poté učitel z odpovědí vytvoří skupiny vlastností a ptá se studentů, které vlastnosti mohou napomoci dobré atmosféře ve třídě, podpořit skupinovou práci, které naopak narušují klid ve třídě, nepodporují přátelské vztahy apod. Následuje reflexe.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jaké vlastnosti jsou ve třídě přítomny?
- Jaká je typická pozitivní a negativní vlastnost?
- Které vlastnosti ve třídě chybí?
- Jaké vlastnosti bychom si měli ve třídě vážit?



Školní aktivita #4

Název aktivity: Jaký jsem?

Výuková jednotka: Sociální dovednosti

Délka: 20-25 min

Organizační forma aktivity: individuální

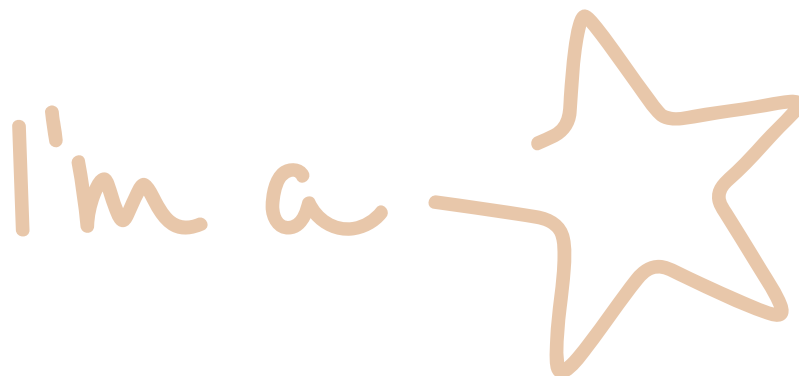
Cíl: Seznámení se spolužáky ve třídě. Učení se o vlastních osobnostních rysech a o tom, jak je vnímají ostatní. Třídění pohledu na vlastní osobnost a její vlastnosti.

Pomůcky: tabule pro učitele, pero, lepicí páska

Instrukce: Nejprve si se studenty rychle zopakujte, jaké lidské vlastnosti známe. Učitel rozdělí třídu na poloviny. Na jednu píše ano a na druhou ne. Studenti stojí na dané polovině podle toho, jak moc souhlasí s otázkou. Pokud si nejsou odpovědi jisti, postaví se blíže k vyznačené čáře. Otázky jsou v tomto znění: Jste optimistický, přátelský, tolerantní, závistivý, spolehlivý, agresivní, dochvilný, nepořádný, líný, ochotný komukoli pomoci? Učitel sleduje reakce žáků. Následuje reflexní aktivita.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Kdo by chtěl reagovat na aktivitu, která proběhla?
- Odpovídali jste vždy pravdivě?
- Jak těžké to pro vás bylo?
- Překvapil vás názor některých spolužáků na vás?
- Co vám bylo nepříjemné?
- Shodoval se tvůj názor s názorem tvých spolužáků?



Školní aktivita #5

Název aktivity: Světlo a stín

Výuková jednotka: Sociální dovednosti

Délka: 15–20 min

Organizační forma aktivity: jednotlivec, poté skupiny 3–4 studentů

Cíl: Umožnit vám poznat své silné a slabé stránky. Podívat se na sebe z různých úhlů pohledu. Zaměřit se na sebereflexi.

Pomůcky: papír, tužka

Instrukce: Nejprve budou studenti pracovat samostatně. Každý bude potřebovat papír a tužku. Studenti si rozdělí papír na dvě poloviny. Každý napíše své jméno na obě části papíru, shora dolů, písmeno po písmenu. Napravo od každého písmene studenti napíšou několik svých kladných vlastností. Nalevo od každého písmene studenti napíšou několik svých negativních vlastností. Poté se rozdělí do skupinek po 3–4 studentech. Každý ve skupině se může podělit o to, co ze svého seznamu chce. Ostatní to mohou doplnit a upřesnit, jak to znají. Zatímco studenti přemýšlejí, připomeňte jim, že každý má silné a slabé stránky, jen se liší.

Otázky k reflexi po aktivitě:

- Co pro vás bylo těžší napsat?
- Jaké nástroje sebepoznání máme?
- Dokážete najít situaci, kdy je „slabá“ strana výhodou a „silná“ nevýhodou?
- Co to znamená pro každého z nás?



Domácí úkol #1

Název aktivity: Lidé v mém životě

Výuková jednotka: Sociální dovednosti

Doba trvání: individuální, cca do hodiny

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Studenti budou reflektovat své vztahy ve svém životě. Zváží, jak jim mohou lidé kolem nich pomoci v případě problému (např. psychologického, materiálního).

Pomůcky: nic

Instrukce: Studenti mají zjistit, jaké vztahy mají s lidmi ve svém životě, kdo jsou pro ně důležití lidé a zda mají blízkého přítele nebo osobu, na kterou se mohou obrátit, pokud mají problém. Studenti zmapují situaci a získají představu o „záchranné síti“.

Otázky pro studenty, které jim mohou pomoci v tomto domácím úkolu:

- Kdo je můj skutečný přítel?
- Kdy, kde a s kým se cítím dobře?
- Pokud se necítím dobře, kdo je tu vždy pro mě (ve škole/doma)?
- Zním číslo, aplikaci nebo webovou stránku pro psychologickou pomoc?
- Kdo mi může pomoci, když jsem v tíživé finanční situaci?



Domácí úkol #2

Název aktivity: Zdvořilá konverzace v praxi

Výuková jednotka: Sociální dovednosti

Délka: individuální, do cca hodiny; může pokračovat déle do budoucna

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Studenti využijí své znalosti zdvořilé konverzace a procvičí si je v běžném životě.

Pomůcky: nic

Instrukce: Studenti budou aktivně vyhledávat situace, ve kterých potřebují být zdvořilí a komunikovat. Slušné chování a vhodné reakce v běžných životních situacích jsou pro fungování v lidské společnosti zásadní. Stupeň zvládnutí těchto dovedností může ovlivnit akademický, profesní a osobní život studentů.

Studenti budou aktivně vyhledávat situace, ve kterých potřebují být zdvořilí a komunikovat, např. prodavačka, lékař, úředník, řidič atd.

Otázky pro studenty, které jim mohou pomoci v tomto domácím úkolu:

- Mohu úkol splnit nebo s ním potřebuji další pomoc, např. od učitele, rodiče nebo přítele?
- Mám strach z kontaktu s cizími lidmi? Je to pro mě v pořádku nebo ne?
- Víím, jak zahájit konverzaci a jak v ní pokračovat?
- Na co nesmím zapomenout? (pozdrav, poděkování, vhodné neverbální odpovědi atd.)
- Jak jste úkol zvládli? Co je ještě potřeba zlepšit?



Domácí úkol #3

Název aktivity: Moje silné a slabé stránky

Výuková jednotka: Sociální dovednosti

Délka: individuální, do cca hodiny; může pokračovat déle do budoucna

Organizační forma aktivity: individuální

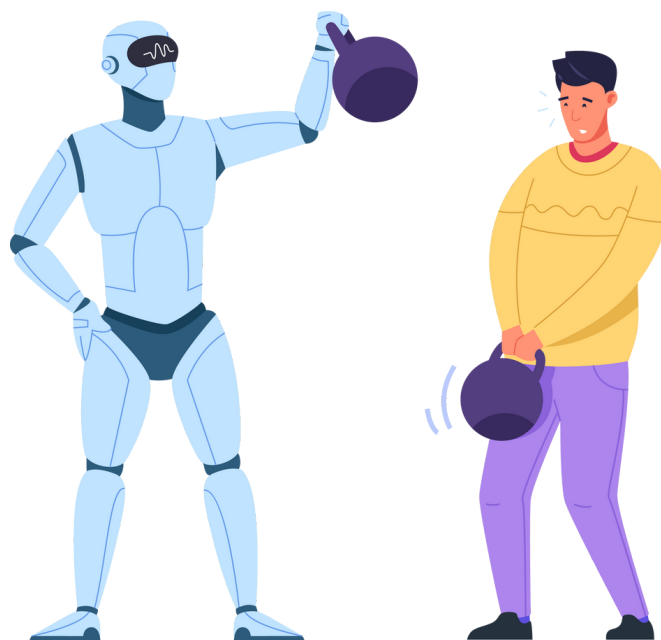
Cíl: Studenti se zamyslí nad svými silnými a slabými stránkami. Budou přemýšlet o tom, jak mohou pracovat a využít své slabé a silné stránky ve svém životě.

Pomůcky: nic

Instrukce: Studenti se snaží najít své silné a slabé stránky, které má každý z nás. Uvažují o tom, jak je tyto vlastnosti a osobnostní rysy ovlivňují v každodenních situacích a jaké výhody či nevýhody mohou přinášet. Někteří studenti mohou v budoucnu tyto silné a slabé stránky objevovat teprve postupně.

Otázky pro studenty, které jim mohou pomoci v tomto domácím úkolu:

- Jaké jsou mé silné a slabé stránky (kromě toho, co bylo řečeno ve třídě)?
- znám sám sebe?
- Kdo nebo co mi může pomoci poznat sám sebe?
- Mám kolem sebe skutečné přátele/osoby, kteří jsou ke mně upřímní?



ZVLÁDÁNÍ STRESU

#9



Školní aktivita #1

Název aktivity: Stresometr

Výuková jednotka: Zvládání stresu

Délka: 20-45 min

Organizační forma aktivity: každý pracuje samostatně a také společná diskuse

Cíl: Tato aktivita umožní studentům vyjádřit svou míru stresu, ale také vytvoří prostor pro diskusi na téma stresu a pomůže zvýšit povědomí o jejich vlastním duševním zdraví.

Pomůcky: listy papíru, barevné fixy

Instrukce: Nejprve vytvořte barevnou škálu od 1 do 10, kde 1 představuje minimální stres (cítím se naprosto uvolněně) a 10 představuje maximální stres (jsem naprosto bezmocný). Diskutujte se studenty o různých situacích, které mohou přispívat ke stresu ve škole, jako jsou zkoušky, testy, prezentace, zátěž domácími úkoly atd. Představte Holmesovu a Raheho škálu stresu (viz příloha), která se v psychologii používá již více než 50 let. Připomeňte žákům, že stres mohou přinést pozitivní situace v životě, ale také to, že stres nelze objektivně měřit – každý ho prožívá jinak.

Poté ať si každý vytvoří svůj vlastní stresometr se stejnou stupnicí 1 - 10. Každý spojí hodnotu na stupnici se situací, která odpovídá jeho úrovni stresu. Na stupnici pak také hodnotí svou aktuální úroveň stresu. Studenti si mohou pomoci barevných fixů a kreativity vyzdobit svůj stresometr. Mohou přidávat obrázky, slova nebo symboly. Přiřazení konkrétních situací ke každé úrovni stresu pomůže studentům lépe identifikovat a přesně porozumět tomu, co je stresuje. To jim může umožnit lépe se soustředit na tyto situace a hledat účinné strategie pro zvládání stresu. Po absolvování stresometru si mohou studenti navzájem ukázat své výtvořky a krátce se podělit o to, co je vedlo ke konkrétnímu umístění na stupnici. Povzbudte je, aby se podělili o své vlastní zkušenosti se stresovými situacemi.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jak jste se cítili při přiřazování situací ke každé úrovni na stresometru?
- Jaké techniky nebo strategie byste chtěli vyzkoušet, abyste se vyrovnali se stresem?
- Jaké pozitivní situace nebo události ve vašem životě vás obvykle přivádějí do vyšší úrovně stresu?
- Pomohlo vám vytvoření stresometru lépe porozumět vašim stresorům?

Školní aktivita #2

Název aktivity: Relaxační techniky

Výuková jednotka: Zvládání stresu

Délka: 40-60 min

Organizační forma aktivity: počet studentů není omezen

Cíl: Cílem této aktivity je ukázat studentům různé relaxační techniky včetně hlubokého dýchání, progresivní svalové relaxace, řízených představ a všímavosti, které jim pomohou zvládat stres.

Pomůcky: tichý prostor, vhodné podložky umožňující ležení na podlaze

Instrukce: Vysvětlete důležitost relaxačních technik, včetně hlubokého dýchání, progresivní svalové relaxace, řízené představy a všímavosti, pro zvládání stresu a podporu duševní pohody.

Cvičení hlubokého dechu:

Řekněte studentům, aby si našli pohodlnou polohu vsedě s nohama na podlaze a rukama položenými na klíně. Vedte je, aby se pomalu, zhluboka nadechovali nosem, počítali do čtyř, a pak pomalu vydechovali ústy, počítali do šesti. Povzbuzujte je, aby se soustředily na pocit, že jejich dech vstupuje do těla a opouští ho, přičemž s každým výdechem uvolňují veškeré napětí.

Krátké cvičení všímavosti:

Představte koncept všímavosti a její přínosy pro zvládání stresu a podporu uvědomění si přítomného okamžiku. Vyzvěte studenty, aby se zaměřili na přítomný okamžik a zaměřili se na svůj dech, pocity v těle, zvuky v prostředí, teplotu prostředí a vůně, které je obklopují. Povzbudte je, aby pozorovali své myšlenky a emoce, aniž by je odsuzovali, jednoduše je uznejte a nechte je znovu odeznít. Vedte je, aby jemně přivedli jejich pozornost zpět k přítomnému okamžiku, kdykoli se jejich mysl zatoulá jinde v myšlenkách. Vyzvěte studenty, aby pomalu přivedli svou pozornost zpět do třídy. Stručně diskutujte se studenty o tom, jak se cítí po procvičování těchto relaxačních technik a technik všímavosti. Povzbudte je, aby tyto techniky zařadili do svého každodenního života, kdykoli pocítí potřebu relaxovat, snížit stres nebo rozvíjet všímavost.

Progresivní svalová relaxace:

Provedte studenty cvičením progresivní svalové relaxace podobným předchozímu popisu. Pro tuto činnost je ideální zaujmout polohu vleže. Cvičení začněte zklidněním dechu. Poté jim dejte pokyn, aby na několik sekund napínali každou svalovou skupinu v těle a poté napětí uvolnili a soustředili se na pocit uvolnění. Začněte u prstů, přejděte k chodidlům a postupně procházejte nohama, břichem, pažemi a postupně celým obličejem. Pomozte studentům tím, že jim dáte pokyn, které svaly a svalové skupiny mají v jakém okamžiku zapojit. Povzbudte je, aby uvolnili jakékoli napětí.

Řízené zobrazování:

Popište klidné a tiché prostředí, například pláž nebo tichý les, a vyzvěte studenty, aby si představili sami sebe na tomto místě. Vedte je k tomu, aby zapojili své smysly popisem pohledů, zvuků, vůní a pocitů, které mohou v tomto klidném prostředí zažívat. Dopřejte studentům chvíle ticha, aby měli čas se do vizualizace plně ponořit.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jak jste se cítili během relaxace?
- Bylo pro vás snadné nebo obtížné uvolnit se a plně se věnovat technikám?
- Jaká technika se vám zdála neúčinnější nebo nejpříjemnější?
- Pokusíte se tyto relaxační techniky aplikovat ve svém každodenním životě?
- Jaké další strategie nebo techniky zvládnání stresu byste se chtěli naučit?



Školní aktivita #3

Název aktivity: Tvorba antistresových míčků

Výuková jednotka: Zvládání stresu

Délka: 45 min

Organizační forma aktivity: studenti ve dvojicích

Cíl: Cílem této aktivity je vybavit studenty praktickou relaxační pomůckou, která jim pomůže zvládat stres a zároveň propagovat sebeuvědomění a péče o sebe.

Pomůcky: balónky (různé barvy), rýže, mouka nebo písek (jako náplň), provázek, nálevka nebo nádoby na nalévání náplně (plastové lahve s úzkým hrdlem), nůžky

Instrukce:

Nejprve žákům vysvětlíte, že v této aktivitě vytvoří antistresové míčky. Studenti zjistí, jak tyto antistresové míčky slouží jako fyzický nástroj k relaxaci, uvolnění stresu a napětí. Jejich mačkání může účinně pomoci zklidnit mysl a zmírnit úzkost, potřesení rukou atd.

Poté rozdělte studenty do dvojic. Každá dvojice dostane minimálně 4 barevné balónky, materiál na plnění jako je rýže, mouka nebo písek a také nůžky. Žáci podle pokynů natahují balónky tak, že do nich foukají vzduch, aby byly pružné a snadno se s nimi manipulovalo. Společně ve dvojicích naplní pomocí trychtýřů balónky vybraným materiálem, pevně je zavážou a odstříhnou ústní trubičku.

Poté vezmou druhý balónek a nechají ho prázdný. Opatrně jej přetáhnou přes naplněný balónek tak, aby těsně přiléhal. Tato dvouvrstvá konstrukce zvýší jeho trvanlivost. Poté balónek znovu zavážou a odříznou přebytečnou ústní trubičku. A voilá! Antistresový míč je připraven k použití.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jak myslíte, že mačkání stresových míčků může pomoci při zvládání stresu a napětí?
- Myslíte si, že barvy nebo textury kuliček mají nějaký vliv na jejich účinnost? Proč?
- Jak plánujete začlenit používání stresových míčků do svého každodenního života pro zvládání stresu?
- Působil na vás workshop uklidňujícím nebo stres uvolňujícím dojmem?

Školní aktivita #4

Název aktivity: Uspořádej si svůj příběh

Výuková jednotka: Zvládání stresu

Délka: 15–20 min

Organizační forma aktivity: studenti pracují ve dvojicích

Cíl: Aktivita spojuje time management, efektivní organizaci, spolupráci a kreativitu při tvorbě příběhu. Studenti si procvičí dovednost efektivně využívat časová omezení k dosažení svých cílů.

Pomůcky: velké kartičky s obrázky (náhodně zamíchané), prázdné papíry, tužky

Instrukce: Rozdělte studenty do dvojic a ti budou spolupracovat na reorganizaci prostoru tak, aby byl efektivní a dobře využitelný. Zároveň budou muset obrázky seřadit tak, aby z nich mohli vytvořit příběh.

Dejte studentům 5 minut na plánování a organizaci prostoru. Poté budou mít 10 minut na uspořádání obrázků, vytvoření příběhu a jeho krátké zapsání. Během této doby by měli diskutovat a spolupracovat na tom, jak co nejlépe využít svůj čas a vytvořit poutavý příběh.

Po uplynutí přiděleného času zastavte aktivity a nechte každou dvojici představit svůj příběh. Studenti by si měli přečíst svůj příběh a popsat, jak na jeho vytvoření spolupracovali.

Na závěr se zaměřte na důležitost time managementu, efektivní organizace práce a na to, jak mohou studenti tyto dovednosti uplatnit ve svém každodenním životě. Diskutujte o tom, jak řídili svůj čas během aktivity a jakou roli hraje spolupráce, kreativita a hlavně plánování.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jak jste zvládli časovou tíseň na plánování a dokončení úkolu?
- Jaké dovednosti time managementu jste se během této aktivity naučili nebo zlepšili?
- Bylo pro vás náročné být kreativní a přitom být časově omezený?
- Jaké to bylo prezentovat své výsledky ostatním? Bylo to pro vás přínosné?
- Co byste v procesu plánování změnili nebo zlepšili?

Školní aktivita #5

Název aktivity: Zkouška zvládnání stresu

Výuková jednotka: Zvládnání stresu

Délka: 40 min

Organizační forma aktivity: počet žáků není omezen, rozdělte skupinu na 3 menší skupiny

Cíl: Studenti si procvičí techniky zvládnání stresu v reálných situacích, zlepší své schopnosti řešit problémy, zvýší své sebevědomí a schopnost zvládat stres v různých situacích.

Pomůcky: papíry a pera na poznámky

Instrukce: „Příprava na důležitou zkoušku“. Učitel si může pro tuto aktivitu zvolit vlastní téma a přizpůsobit ho situaci ve třídě. Studenti se připravují na důležitou zkoušku, která je zásadní pro jejich budoucí studijní plány. Při přípravě na zkoušku čelí velkým očekáváním, nejistotě a velké nervozitě.

Rozdělte třídu do tří skupin, které budou představovat jednotlivé role ve scénáři, například žáky, rodiče, učitele nebo přátele. Každá skupina bude mít za úkol zvládnout jinou techniku zvládnání stresu při přípravě na zkoušku. Tajně přiřadte skupinám konkrétní techniku zvládnání stresu, aby se navzájem o svých technikách nedozvěděly.

1. Skupina se může zaměřit na strategie efektivního učení a time managementu.
2. Skupina se může zaměřit na podporu a komunikaci s rodinou a přáteli.
3. Skupina se zaměří na relaxační techniky.

Dejte studentům alespoň 15 minut na přípravu. Poté každá skupina představí svůj scénář třídě a předvede svůj přístup ke zvládnání stresu v rámci přípravy na zkoušku (minimálně 5 minut každá skupina).

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jak jste spokojeni s tím, jak jste scénář zvládli?
- Jaké strategie zvládnání stresu během přípravy na zkoušky jste zaznamenali ve scénářích jiných skupin?
- Které strategie zvládnání stresu považujete za nejúčinnější a proč?
- Jaké další strategie nebo techniky zvládnání stresu byste se chtěli naučit?

Domácí úkol #1

Název aktivity: Relaxační deník

Výuková jednotka: Zvládání stresu

Délka: individuální (maximálně 15 minut denně)

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Tento deník by měl sloužit jako nástroj pro sebepoznání, reflexi a také k prohloubení dovednosti efektivní relaxace.

Pomůcky: list relaxačního deníku na každý den

Instrukce: Studenti stráví každý den alespoň 10 minut jednou z relaxací, se kterými se seznámili ve třídě. Mohou si vybrat z těchto technik: hluboké dýchání, všímavost, představivost, progresivní svalová relaxace, poslech relaxační hudby nebo některé vlastní. Mohou si vybrat metodu, která jim v daný den nejvíce vyhovuje, mohou techniky střídát nebo kombinovat. Své zážitky studenti zaznamenají do krátkého relaxačního deníku. Studenti by měli být ve svých poznámkách upřímní a otevření. Prostřednictvím deníku mohou sledovat dlouhodobý vliv pravidelné relaxace na jejich pocity a míru stresu. Je užitečné poskytnout studentům níže uvedenou šablonu deníku.

Návrh relaxačního deníku:

Datum:

Délka relaxace:

Technika relaxace:

Pocity před relaxací: (Popište, jak se cítíte fyzicky, emocionálně a duševně.)

Průběh relaxační praxe: (Popište, jak jste prováděli zvolenou relaxační techniku. Jak jste se pohybovali, jak jste dýchali, jak jste se soustředili atd.)

Pocity po relaxaci: (Popište, jak se cítíte po dokončení relaxačního cvičení. Jak se změnil váš fyzický, emocionální a duševní stav.)

Vliv na pocity a stres: (Zhodnoťte, jaký vliv mělo toto relaxační cvičení na vaše pocity a úroveň stresu. Cítili jste se zklidnění, uvolnění, zlepšila se vám nálada nebo se snížilo napětí?).

Komentáře nebo postřehy:

Domácí úkol #2

Název aktivity: Seznam úkolů

Výuková jednotka: Zvládání stresu

Délka: individuální (maximálně 60 minut)

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Během plnění úkolů se studenti naučí plánovat svůj studijní a osobní čas, aby se vyhnuli zbytečnému časovému stresu. Naučí se sledovat svůj plán, aby efektivně hospodařili se svým časem a splnili všechny své závazky.

Pomůcky: denní seznam pro každý den, barevné tužky/fixy

Instrukce: Studenti mají za úkol naplánovat důležité aktivity na celý následující týden. Nejprve zváží úkoly a aktivity, které je čekají (např. školní práce, testy, domácí úkoly, sportovní a volnočasové aktivity, osobní projekty, rodinné závazky).

Na každý den použijí jeden list papíru. Formulář si mohou vybrat podle svých preferencí, ale musí dodržovat tato pravidla:

1. Na každý den si zapíší, co je potřeba udělat, a upřednostní své činnosti – červenou barvou si poznamenají nebo podtrhnou ty nejpodstatnější úkoly (ty nezbytné). Modrou barvou označí úkoly, které by bylo dobré splnit. Nakonec zelenou barvou označí vše, na co se zaměří, pokud mají volný čas, tedy co má nejnižší prioritu.
2. Pro každý úkol stanoví termín nebo časový rámeček. Odhadnou, kolik času bude každá aktivita trvat (např. 10 minut, 2 hodiny atd.).
3. Po dokončení úkolu jej přeškrtnou. Pokud nějaké úkoly zůstanou, přenesou je do následujících dnů.



Domácí úkol #3

Název aktivity: Stresový plán

Výuková jednotka: Zvládání stresu

Délka: individuální

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Studenti si vytvoří individuální stresový plán, který jim pomůže identifikovat a zvládat stresové situace.

Pomůcky: tištěný graf, tužka

Instrukce: Studenti vytvoří nebo dostanou tabulku na základě příkladu. Napíší seznam stresových situací, kterým čelí, a jak se v nich cítí. Poté k nim přiřadí strategie a techniky, které jim pomáhají tyto situace zvládat. Mohou zahrnout strategie, jako je hluboké dýchání, fyzická aktivita, meditace, hledání podpory u přátel nebo rodiny atd. Nakonec zhodnotí účinnost své strategie, případně popíší, v čem by provedli změny a co se ještě potřebují naučit.

Studenti poté vypracují plán, jak tyto strategie používat ve stresových situacích a jak je začlenit do svého každodenního života. Po dokončení by studenti měli svůj plán pro boj se stresem představit ostatním spolužákům a podělit se o něj s nimi.

Tento úkol umožní studentům identifikovat jejich konkrétní stresory a vybrat strategie, které pro ně nejlépe fungují.

Příklad plánu (v angličtině)

Stressor (Describe specific situations that cause you stress or anxiety.)	Feelings that the stressor evokes in me	Strategies, tools, methods for coping with stress	Reflection and evaluation (How effective is my coping strategy? Is there anything else I need to learn?)

TÝMOVÁ PRÁCE

#10



Školní aktivita #1

Název aktivity: Jaká jste vůdčí osobnost?

Výuková jednotka: Týmová práce

Délka: 25-45 min

Organizační forma aktivity: skupiny, 5-6 studentů ve skupině

Cíl: Podporovat u studentů sebeuvědomění a porozumění různým stylům vedení a zároveň podporovat týmovou práci a skupinovou diskusi.

Pomůcky: Učitel vytvoří karty popisující různé styly vedení, jako je demokratické vedení, autoritářské vedení, transformační vedení, orientované na úkoly, orientované na lidi atd.

Instrukce: Každý student si vybere kartu stylu vedení, aniž by ostatním ukázal její obsah. Studenti jsou požádáni, aby si přečetli popis stylu vedení na kartě a zamysleli se nad tím, jak souvisí s jejich vlastním způsobem vedení. Jakmile účastníci porozumí jim přidělenému stylu vedení, dejte jim čas na přemýšlení o tom, jak by tento styl popsali ostatním. V malých skupinách je požádejte, aby si připravily krátkou prezentaci (1–2 minuty), která bude obsahovat příklady toho, jak by tento styl vedení uplatňovali v každodenních situacích. Po skončení všech prezentací uspořádejte skupinovou diskusi o různých stylech vedení a o tom, jak se každý student cítí v souvislosti se svým přiděleným stylem.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Myslíte si, že vámi přiřazený styl vedení odpovídá vašemu vnímání toho, jak vedete ostatní nebo jak se k nim chováte?
- Cítili jste se více ztotožnění s určitým stylem vedení?
- Byl nějaký styl vedení, který jste považovali za náročnější na pochopení?
- Jaké aspekty svého stylu vedení byste chtěli dále posilovat a rozvíjet?
- Jaké důležité ponaučení o vedení a komunikaci si z této činnosti odnášíte a jak je plánujete uplatnit ve svém každodenním životě?

Školní aktivita #2

Název aktivity: Změna perspektivy

Výuková jednotka: Týmová práce

Délka: 20-40 min

Organizační forma aktivity: skupiny, 3 studenti ve skupině

Cíl: Zlepšit týmovou práci a vyjednávací dovednosti mezi účastníky prostřednictvím strukturovaného scénáře hraní rolí.

Pomůcky: Učitel připraví a přiřadí každé skupině konfliktní scénář, jako je prodej domu nebo majitel firmy, který chce prodat svůj malý podnik.

Instrukce: Rozdělte účastníky do skupin po třech: prodávající, kupující a zprostředkovatel. Jakmile se týmy rozhodnou o rolích. Prodávající a kupující si pak musí vyjednat ceny těchto položek. Úlohou pozorovatele je sledovat proces vyjednávání bez zasahování, ale pokud mezi prodávajícím a kupujícím vzniknou neshody, zprostředkovatel zasáhne, aby usnadnil komunikaci a pomohl oběma stranám najít společnou řeč. Mediátor musí zajistit, aby se obě strany cítily vyslyšeny a pochopeny. Po několika minutách budou mít možnost si role vyměnit. Tato aktivita bude ukončena, jakmile každý jednotlivec převezme každou ze tří rolí.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jak váš tým přistupoval k různým rolím prodejce, kupujícího a zprostředkovatele?
- Jaké úspěšné strategie používali prodejci k přesvědčování kupujících?
- Jak zprostředkovatel přispěl k interakcím mezi prodávajícím a kupujícím?
- Vyskytly se během jednání nějaké konflikty?
- Ovlivnilo střídání rolí dynamiku týmu?
- Co jste se naučili o důležitosti efektivní komunikace a empatie v kontextu vyjednávání a řešení konfliktů?

Školní aktivita #3

Název aktivity: Společné objevování hrdinů

Výuková jednotka: Týmová práce

Délka: 15-30 min

Organizační forma aktivity: skupiny, 3-4 studenti ve skupině

Cíl: Podpořte hlubší pochopení týmové práce tím, že uvedete příklady z reálného života a inspirujete studenty, aby tyto pozitivní vlastnosti ztělesnili ve svém vlastním úsilí o spolupráci.

Pomůcky: list papíru, pero nebo tužka

Instrukce: Studenti zkoumají a uvažují o životních vzorech, kterými mohou být veřejné osobnosti, rodinní příslušníci, přátelé nebo učitelé, kteří je inspirovali. Žáci v tichosti zapisují, koho považují za vzory, popisují jejich obdivuhodné vlastnosti. Každý z nich popíše na papírku vlastnosti, atributy a/nebo úspěchy, díky nimž si daná osoba zaslouží obdiv. Poté ve skupině uspořádají brainstorming, co dělá vzor významným. Nakonec je na základě úvah dospívajících vedena skupinová diskuse.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Proč jste si za svůj vzor vybrali právě osobu, kterou jste zmínili?
- Co jste během této aktivity zjistili, čeho si na vzoru vážíte?
- Je nějaká vlastnost nebo činnost, kterou jste identifikovali u svého vzoru a kterou byste u sebe chtěli více rozvíjet?
- Existuje ve vašem životě nějaká aktuální situace, ve které byste mohli uplatnit lekce, které jste se naučili od svého vzoru?
- Jaké konkrétní kroky můžete podniknout, abyste lekce svých vzorů začlenili do svých cílů a přání?



Školní aktivita #4

Název aktivity: Bylo nebylo

Výuková jednotka: Týmová práce

Délka: 30-40 min

Organizační forma aktivity: skupiny, 3-4 studenti ve skupině

Cíl: Podporovat reflexi různých úhlů pohledu, porozumění rozmanitosti a důležitosti empatie při zvažování různých prostředí a životních zkušeností.

Pomůcky: flipchart nebo projektor pro zobrazení prvních nápadů na příběh.

Instrukce: Učitel představí ve třídě koncept začínajícího příběhu. Tyto podněty budou zahrnovat univerzální témata, ale zachovají si dostatečnou flexibilitu, aby umožnily různé interpretace na základě individuálního pohledu žáků. Následně budou studenti doma psát krátké příběhy, přičemž jako inspiraci použijí úvodní příběh od učitele. V další hodině se studenti sejdou v malých skupinách, aby si své příběhy vyměnili a prodiskutovali je. Po diskusi v malých skupinách může následovat diskuse v celé skupině nebo reflexe, kde se studenti podělí o to, co se naučili o tom, jak osobní perspektivy ovlivňují způsob interpretace a interakce se stejnými výchozími nápady na příběh.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jakou roli podle vás sehrály individuální zkušenosti?
- Všimli jste si nějakých společných témat nebo rozdílů ve způsobech, jak vaši vrstevníci interpretovali stejné začátky příběhu?
- Inspiroval vás některý z příběhů vašich kolegů ve skupině nebo poskytl nový pohled na začátek příběhu?
- Zdůraznila tato aktivita důležitost empatie a otevřenosti při zvažování názorů druhých?
- Jak by věci, které jste se při této aktivitě naučili, mohly ovlivnit to, jak ve svém životě komunikujete s různými názory?

Školní aktivita #5

Název aktivity: Strategické plánování

Výuková jednotka: Týmová práce

Délka: 30 min

Organizační forma aktivity: skupiny, 3-4 studenti ve skupině

Cíl: Podporovat týmovou práci a spolupráci mezi studenty při společném vytváření pokynů pro efektivní sledování pokroku ve vzdělávacím prostředí.

Pomůcky: flipchart nebo tabule pro zapisování skupinových nápadů a psací potřeby

Instrukce: Studenti vytvoří malé skupiny, ve kterých společně stanoví pokyny pro efektivní sledování pokroku a přezkoumají své individuální plány. Ve skupinách si zapisují cíle, diskutují o metodách měření a vytvářejí konkrétní nápady. Poté skupiny sestaví seznam pokynů, které mohou použít ke sledování pokroku a úpravě svého plánu. Tyto pokyny mohou zahrnovat milníky, ukazatele, opatření a časové plány. Každá skupina se o své pokyny podělí se zbytkem třídy a doma se svými rodinami. Na závěr požádejte každého studenta, aby se zamyslel nad stanovenými pokyny a nad tím, jak je může uplatnit ve svém vlastním plánu rozvoje.

Otázky k zamyšlení po aktivitě:

- Jaké pokyny považujete za nejdůležitější?
- Pokud se budete řídit těmito pokyny, budete schopni se soustředit na své cíle a podle potřeby je upravovat?
- Vzpomenete si na nějaké návrhy nebo přístupy z jiné skupiny, které vás zaujaly?
- Jak podle vás může spolupráce a diskuse s vrstevníky posílit vaše zaměření na učení a dosažení cílů?
- Uplatnily by se tyto pokyny i v jiných oblastech vašeho života než jen ve studiu?

Domácí úkol #1

Název aktivity: Pozitivní zed'

Výuková jednotka: Týmová práce

Délka: 60 min

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Podporovat reflexi týmové práce a vytvořit inspirativní nástěnnou malbu odrážející hodnoty a pozitivní myšlenky související se spoluprací.

Pomůcky: papír nebo samolepky, barevné tužky a přístup ke zdi nebo prostoru, kde lze nástěnnou malbu vystavit

Instrukce: Přemýšlejte o svých minulých zkušenostech souvisejících s týmovou prací a na malé kousky papíru napište své pozitivní myšlenky a úvahy o týmové práci. Mohou to být motivační fráze, příklady úspěšné spolupráce nebo dokonce kresby znázorňující týmovou práci. Na velký kus papíru nebo kartonu uspořádejte lepicí papírky kreativním způsobem a vytvořte nástěnnou malbu. Můžete použít různé barvy, nakreslit spojení mezi jednotlivými poznámkami nebo vytvořit tematický design související s týmovou prací. V závěrečném kroku můžete nástěnnou malbu představit své rodině. Během prezentace můžete vysvětlit význam svých rozhodnutí, zdůraznit nejdůležitější aspekty týmové práce, které chcete zdůraznit, a diskutovat o svých postřezích a pozitivních poselstvích souvisejících s týmovou prací.

Otázky pro studenty, které jim mohou pomoci v tomto domácím úkolu:

- Jaké byly nejvýznamnější nebo nejpamátelnější zprávy nebo kresby na nástěnné malbě?
- Jak proces vytváření nástěnné malby ovlivnil váš pohled na týmovou práci?
- Sdíleli členové vaší rodiny nějaké inspirativní nápady nebo postřehy o týmové práci?
- Jaké aspekty týmové práce byly podle vašeho názoru nejvíce zdůrazněny prostřednictvím obsahu a designu nástěnné malby?
- Byly na nástěnné malbě nějaké překvapivé nebo nečekané příspěvky, které zpochybnily vaše představy o týmové práci?
- Podpořila nástěnná malba otevřenou komunikaci a pocit jednoty mezi členy vaší rodiny?

Domácí úkol #2

Název aktivity: Individuální trénink

Výuková jednotka: Týmová práce

Délka: dle potřeb studenta

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Rozvíjet a zlepšovat dovednosti týmové práce při práci na osobním projektu.

Pomůcky: počítač nebo mobilní telefon, digitální kalendář pro plánování vašich aktivit, aplikace pro správu úkolů a zápisník nebo diář

Instrukce: Najděte si osobní projekt, který vás zajímá a který můžete dokončit individuálně, jako je učení se nového jazyka nebo rozvoj technických dovedností. Identifikujte konkrétní cíle týmové práce, jako je time management, sebekázeň, spolupráce s online zdroji a efektivní komunikace se sebou samým. Vytvořte si podrobný plán s krátkodobými a dlouhodobými cíli pomocí nástrojů pro správu času, jako je kalendář nebo aplikace pro sledování úkolů. Pravidelně vyhodnocujte svůj pokrok směrem k cílům týmové práce. Pokud je to možné, připojte se k online komunitám souvisejícím s vaším projektem a procvičte si spolupráci a vytváření sítí. Zapojte se do diskusí, sdílejte své znalosti a uče se od ostatních. To vám pomůže rozvíjet dovednosti spolupráce a vytváření sítí.

Otázky pro studenty, které jim mohou pomoci v tomto domácím úkolu:

- Co jste se z této aktivity naučili?
- Jak jste přistupovali k výzvam, se kterými jste se setkali?
- Podařilo se vám dosáhnout cílů, které jste si pro tento úkol stanovili?
- Jaké byly vaše nejvýznamnější poznatky nebo zkušenosti?
- Jakým výzvám jste čelili a jak jste je překonali?



Domácí úkol #3

Název aktivity: Jsem týmový hráč?

Výuková jednotka: Týmová práce

Délka: dle potřeb studenta

Organizační forma aktivity: individuální

Cíl: Podporovat mezi účastníky sebehodnocení, sebeuvědomění a rozvoj základních dovedností týmové práce.

Pomůcky: individuální hodnotící list nebo online dotazník, jako jsou Google Forms, včetně seznamu dovedností týmové práce a prostoru pro hodnocení vlastních dovedností.

Instrukce: Vytvořte si seznam dovedností důležitých pro týmovou práci, jako je efektivní komunikace, empatie, spolupráce, řešení konfliktů, skupinové rozhodování atd. U každé dovednosti na seznamu ohodnoťte svůj aktuální výkon od 1 do 5, přičemž 1 znamená „Potřebné naléhavé zlepšení“ a 5 znamená „Výborně“. Budte k sobě ve svém hodnocení upřímní a identifikujte své silné stránky a oblasti, které je třeba zlepšit. Pro každou identifikovanou oblast zlepšení vytvořte individuální akční plán. Tento plán by měl obsahovat konkrétní kroky, které můžete podniknout k rozvoji těchto dovedností. Pokud například identifikujete efektivní komunikaci jako oblast pro zlepšení, váš plán může zahrnovat čtení knih o komunikaci, zapsání se do workshopu nebo procvičování aktivního naslouchání ve vašich každodenních konverzacích.

Otázky pro studenty, které jim mohou pomoci v tomto domácím úkolu:

- Co jste mohli udělat jinak pro zlepšení týmové spolupráce?
- Jak komunikujete a spolupracujete s ostatními?
- Co pro vás bylo na činnosti nejnáročnější?
- Dosáhli jste při této aktivitě cílů, které jste si stanovili?
- Zaznamenali jste během aktivity nějaké silné nebo slabé stránky ve svých schopnostech řešit problémy nebo se rozhodovat?
- Jak to, co jste se naučili v této činnosti, souvisí s vašimi širšími osobními nebo profesními cíli?

Závěr

Projekt EIFNEG, který se zaměřuje na rozvoj emoční inteligence u studentů ve věku 14 až 18 let, je založen na rozsáhlém výzkumu a analýze v sekundárním vzdělávání, jehož výsledkem je výběr 10 klíčových oblastí, které jsou pro rozvoj emoční inteligence zásadní.

Tato příručka, která začíná obsáhlým úvodem, který zahrnuje metodologii, hodnocení a důležitou kapitolu o pozornosti k rozmanitosti, je obsahově bohatá a nabízí 10 didaktických celků s dobře definovanými oddíly, které učitelům poskytují pevný rámec pro zavádění emoční výchovy ve třídách.

Závěrečná kapitola příručky, průvodce pro učitele, obsahuje pokladnici praktických zdrojů - 50 výukových aktivit pro použití ve třídě a 30 pomůcek pro domácí procvičování. Tyto zdroje společně nejen obohacují výuku, ale také připravují půdu pro transformační cestu do oblasti emoční inteligence.

Tato příručka v podstatě slouží jako plán pro pedagogy i studenty a zdůrazňuje transformační sílu emoční inteligence při utváření vzdělávacího prostředí. Na budoucnost, v níž se emoční inteligence nebude pouze vyučovat, ale bude v lidech zakořeněna a bude podporovat odolnou a empatickou generaci. Vzdělávejte se. Inspirujte. Proměňujte.



**Financováno
Evropskou unií**

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

