scioškola

Školní vzdělávací program

Pro svět, který přijde

Identifikační údaje

Název ŠVP

Školní vzdělávací program ScioŠkoly Brno Trnitá

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

Údaje o škole

ScioŠkola Brno Trnitá – základní škola, s.r.o.
IČ: 19133243
Šujanovo nám. 356/1, 602 00 Brno
(dále jen "Škola" nebo "ScioŠkola")
https://trnita.scioskola.cz

ředitel školy: Mgr. David Kopeček, david.kopecek@scioskola.cz
člen vedení: Mgr. Lucie Petříková, lucie.petrikova@scioskola.cz
e-mail: trnita@scioskola.cz
tel.: 770 327 202 (David Kopeček)

Zřizovatel

scio s.r.o.
IČ: 10779442
Pobřežní 658/34, Karlín, 186 00 Praha 8
zástupce zřizovatele: Jon Šotola
+420 234 705 555
info@scioskola.cz
http://scioskola.czhttps://scioskola.cz

Platnost dokumentu

Školní vzdělávací program platí od 1. 9. 2026

V Brně dne [DOPLNIT – datum vydání ŠVP]

.....
Mgr. David Kopeček

ředitel školy

Identifikační údaje **2**
Název ŠVP 2
Údaje o škole 2
Zřizovatel 2
Platnost dokumentu 2
Charakteristika školy **7**
Popis školy 7
Typ školy 7
Umístění a velikost školy 7
Vize školy 7
Zaměření školy - naše mise 7
Základní představa o vzdělávání ve škole a jeho rozvoji - naše hodnoty 7
Svoboda 7
Morálka 7
Aktivita 8
Optimismus 8
Odvaha 8
Otevřenost 8
Preferované vzdělávací strategie na úrovni školy – postupy plánování a organizace výuky 9
Východiska společná s podobně zaměřenými školami: 9
Principy, kterými se profilují ScioŠkoly: 9
Strategie, kterými se v rámci ScioŠkol profiluje naše škola: 9
Strategie konkrétního postupu průvodců při vyučování: 9
Kultura a prostředí školy 10
Postupy umožňující žákům podílet se na organizaci školy, obsahu a realizaci výuky 10
Podpora vztahů ve vzdělávání 10
Profesní vzdělávání a rozvoj učitelů 10
Vzdělávání zajišťované v rámci ScioPolis 11
Profesní vzdělávání a rozvoj učitelů v rámci naší školy 12
Individuální studium učitelů 12
Utváření příznivého prostředí pro žáky i učitele (wellbeing) 12
Režim školy 12
Kritéria hodnocení kvality výuky 12
Kritéria hodnocení pedagogické práce: 13
Kritéria hodnocení kvality prostředí 13
Spolupráce se zákonnými zástupci a partnery školy 14
Spolupráce se zákonnými zástupci 14
Spolupráce s partnery školy 14
Propojování formálního, neformálního a zájmového vzdělávání 14
Podmínky pro vzdělávání 15
Organizační podmínky 15

Zaměstnanci: 15
Prostorové podmínky 15
Materiální podmínky 16
Hygienické podmínky 16
Bezpečnostní podmínky 16
Charakteristika ŠVP 17
Východiska vzniku ŠVP 17
Jak je ŠVP využíván pro plánování výuky 18
Zabezpečení výuky žáků 21
Organizace přijímacího řízení 21
Kritéria přijetí 21
Organizace zápisů 21
Zařazování žáků do tříd nebo skupin 21
Identifikace potřeb žáků 22
Průběh adaptačního období v 1. ročníku 22
Zabezpečení výuky žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných 23
Identifikace žáků s potřebou podpory 23
Role zodpovědných osob při podpůrném vzdělávání 25
Vyučující: 25
Vedení školy 25
Mentoři: 26
Speciální pedagog: 26
Školní psycholog 27
Asistenti pedagoga 27
Spolupráce uvnitř školy i s partnery mimo školu, se zákonnými zástupci a specializovanými pracovišti 27
Spolupráce uvnitř školy 27
Spolupráce s partnery mimo školu, se zákonnými zástupci a specializovanými pracovišti 28
Spolupráce s partnery mimo školu: 28
Spolupráce se zákonnými zástupci: 28
Spolupráce se specializovanými pracovišti 29
Obsahový rámec 30
Učební plán 30
Tabulace učebního plánu 30
1. stupeň 30
2. stupeň 30
Počty vyučovacích hodin v ročnících 30
1. stupeň 30
2. stupeň 30
Poznámky k učebnímu plánu 30
Obsah vzdělávání 31
Obecné poznámky ke vzdělávacímu obsahu 31
Členění vzdělávacího obsahu 31

Rozpracování ScioCílů a OVU RVP do školních očekávaných výsledků učení 31
Postup vzdělávání ve ScioŠkole 33
Struktura jednotlivých vzdělávacích cílů ScioŠkol 33
1 – Umím se učit **35**
Charakteristika ScioCíle 35
Pojetí ScioCíle 35
Vzdělávací obsah 36
Časová dotace 36
Organizace výuky, vč. vzdělávacích strategií 36
Vzdělávací strategie 37
1.1 Ovládám nástroje a zdroje učení 38
1.1.1 Najdu si zdroj učení 38
1.1.2 Ovládám nástroje učení 41
1.1.2.7 Učím se skrze hru 48
1.2 Řídím a poháním své učení 50
1.2.1 Plánuji učení 50
1.2.2 Učím se efektivně 52
1.2.2.1 Využívám poznatky o procesu učení 52
1.2.2.5 Dávám si věci do souvislostí 55
1.2.3 Poháním své učení (1) 56
1.2.3.1 Posiluji svou chuť učit se novým věcem 57
1.2.3.2 Odstraňuji překážky motivace k učení 58
1.2.3.3 Pracuji s cíli jako s motorem učení 59
1.2.3.4 Motivuji se k procesu učení 59
1.2.4 Reflektuji své učení 60
1.2.4.4 Přetavuji prožitky ve zkušenosti 63
2 – Vybírám si, co si pustím do hlavy **65**
Charakteristika ScioCíle 65
Pojetí ScioCíle 65
Vzdělávací obsah 66
Časová dotace 67
Organizace výuky, vč. vzdělávacích strategií 67
Vzdělávací strategie 67
2.1 Posoudím pravdivost informací a udělám si podložený názor 68
2.1.1 Posoudím pravdivost informací 69
2.1.1 Posoudím pravdivost informací 70
2.1.2 Principiální poznatky mi pomáhají porozumět tomu, jak svět funguje i pochopit další principy 71
2.1.3 Pracuji s limity svého poznání 74
2.1.3 Pracuji s limity svého poznání 75
2.2 Omezuji zkreslování svého chápání reality 76
2.2.1 Bráním se zkreslenému vnímání a uvažování 77
2.2.1 Bráním se zkreslenému vnímání a uvažování 78
2.2.2 Odolávám manipulacím 79

2.2.2 Odolávám manipulacím 80
2.3 Aktivně si vybírám, co si pouštím do mysli 81
2.3.1 Vybírám si, co je pro mě důležité, a vyhýbám se zbytečnostem 81
2.3.1 Vybírám si, co je pro mě důležité, a vyhýbám se zbytečnostem 82
2.3.2 Buduji si široký přehled, z čeho mohu vybírat 83
2.3.2 Buduji si široký přehled, z čeho mohu vybírat 84
2.3.3 Zajímám se o budoucnost 85
2.3.3 Zajímám se o budoucnost 86
3 – Vyznám se v sobě 88
Charakteristika ScioCíle 88
Pojetí ScioCíle 88
Vzdělávací obsah 89
Časová dotace 90
Organizace výuky, vč. vzdělávacích strategií 90
Vzdělávací strategie 90
3.1 Rozumím svému rozumu a svým emocím 92
3.1.1 Rozumím svému rozumu 92
3.1.1 Rozumím svému rozumu 94
3.1.2 Vyznám se ve svých emocích 95
3.1.2 Vyznám se ve svých emocích 96
3.2 Aktivně pracuji se svou myslí 98
3.2.1 Pozoruji a poznávám sama sebe 98
3.2.1 Pozoruji a poznávám sama sebe 100
3.2.2 Vytvářím si žádoucí návyky, odolávám pokušením 101
3.2.2 Vytvářím si žádoucí návyky, odolávám pokušením 102
3.3 Vím, odkud přicházím a kam směřuji 103
3.3.1 Znám svoje kořeny 104
3.3.2 Vyznám se ve svých hodnotách 107
3.3.2 Vyznám se ve svých hodnotách 108
4 – Rozvíjím svou odolnost 109
Charakteristika SecioCle 109
Pojetí ScioCíle 109
Vzdělávací obsah 110
Časová dotace 110
Organizace výuky, vč. vzdělávacích strategïí 110
Vzdělávací strategie 110
Zásady pro rozvoj odolnosti: 111
4.1 Pečuji o zdroje odolnosti 113
4.1.1 Pečuji o zdroje odolnosti 113
4.2 Zvládám náročné situace 119
4.2.1 Chystám se na budoucí výzvy 120
4.2.2 Zvládám zátěž 124
4.2.3 Náročné situace využívám k růstu 128
5 – Buduji dobré vztahy 133

Charakteristika ScioCíle 133
Pojetí ScioCíle 133
Tato kompetence je důležitá proto, že: 133
Vzdělávací obsah 134
Časová dotace 135
Organizace výuky, vč. vzdělávacích strategií 135
Vzdělávací strategie 135
Spolutvorba pravidel a dohod 135
5.1 Jsem sociálně gramotný/á 137
5.1.1 Žiji mezi lidmi 137
Někam patřím a přijímám ostatní 138
Pohybuji se v sociálních rolích 139
Přizpůsobím se nebo odolám sociálnímu tlaku 140
Funguji ve skupinách 140
Hlídám si hranice 141
Respektuji či překračuji hranice 142
Nakládám s autoritou 143
Řeším konflikty 144
Poskytuji a přijímám zpětnou vazbu 145
5.1.2 Jsem společensky obratný/á 146
Ovládám společenská pravidla 146
Navazuji kontakty 147
Přizpůsobím se v odlišném socio-kulturním prostředí 148
5.2 Buduji trvalé vztahy 150
5.2.1 Buduji zdravé vztahy 150
5.2.1.1 Buduji vztahy založené na důvěře 150
Odolám manipulaci a toxicitě ve vztazích 151
Čelím násilí, zneužívání a vydírání ve vztazích 152
Napravuji narušené vztahy 153
Rozlišuji mezi lidským a syntetickým vztahem (5) 154
5.2.2 Buduji přátelské vztahy 155
Vybírám si přátele 155
Buduji kvalitní přátelství 156
5.2.3 Buduji vztahy v rodině 157
Mám své místo v rodině 157
Přispívám k fungování domácnosti 158
Buduji rodinu založenou na péči a podpoře 159
I v rodině ctím hranice 160
Vychovávám děti 161
5.2.4 Buduji partnerské a intimní vztahy 162
Navazuji partnerské vztahy 162
Buduji kvalitní a plnohodnotný partnerský vztah 164
Překonávám obtíže v partnerském vztahu 165
Nakládám zodpovědně s intimitou a sexualitou 166

5.3 Umím komunikovat 167
5.3.1 Ovládám metody komunikace 167
Umím mluvit 168
Domlouvám se s jinými 168
Vyjadřuji se písemně (5) 169
Ovládám komunikační kanály 171
5.3.2 Komunikuji s respektem a asertivně 172
Komunikuji s respektem 172
Komunikuji asertivně 173
5.3.3 Komunikuji cizími jazyky 174
Mluvím anglicky 174
Domluvím se v cizojazyčném prostředí 175
Tvořím cizojazyčné texty 176
6 – Konám dobro a stavím se zlu 178
Charakteristika ScioCíle 178
Pojetí ScioCíle 178
Tato kompetence je důležitá proto, že: 178
Vzdělávací obsah 178
Časová dotace 179
Organizace výuky, vč. vzdělávacích strategií 179
Vzdělávací strategie 179
6.1 Mám morální integritu 179
6.1.1 Jednám eticky 180
6.1.1.1 Držím se morálního minima 181
6.1.1.2 Rozhoduji se o tom, co je správné 181
6.1.1.3 Jednám v souladu se svým svědomím 182
6.1.1.4 Zvažuji, co je legální a legitimní 183
6.1.1.5 Přijímám odpovědnost za své jednání 184
6.2 Jsem oporou svému okolí 185
6.2.1 Pečuji o své blízké okolí 185
6.2.1.1 Pečuji o sdílené prostředí 186
6.2.2 Pomáhám svému okolí 187
6.2.2.2 Volím vhodný způsob pomoci druhému 188
6.2.3 Zastanu se druhého 189
6.3 Usiluji o dobrý svět 190
6.3.1 Konám společenské dobro a stavím se zlu 191
6.3.2 Pečuji o sdílené hodnoty 193
6.3.2.2 Chráním liberální demokracii 195
6.3.2.3 Kultivuji fyzický i digitální prostor a posiluji společenskou důvěru 196
6.3.2.4 Hájím slabé a znevýhodněné 197
7 – Tvořím budoucnost 199
Charakteristika ScioCíle 199
Pojetí ScioCíle 199
Vzdělávací obsah 200

Časová dotace 201
Organizace výuky, vč. vzdělávacích strategií 201
Vzdělávací strategie 201
7.1 Promýšlím, jak tvořit lepší budoucnost 202
7.1.1 Promyšleně si vybírám, v čem se chci angažovat 202
7.2 Umím realizovat změnu 205
7.2.1 Umím nastartovat, organizovat a řídit změnu 206
7.2.2 Inspiruji a získávám lidi pro změnu 208
8 – Mám život ve svých rukou 212
Charakteristika ScioCíle 212
Pojetí ScioCíle 212
Tato kompetence je důležitá proto, že: 212
Vzdělávací obsah 212
Časová dotace 214
Organizace výuky, vč. vzdělávacích strategií 214
Vzdělávací strategie 214
8.1 Plním si své sny 215
8.1.1 Dosahuji svých cílů 216
Stanovuji si cíle 216
Plánuji a jednám 217
Reflektuji dosahování cílů 218
8.1.2 Pracuji se svou motivací 219
Odstraňuji překážky v motivaci 219
Zpříjemňuji si činnosti 220
Posiluji svou motivaci k cílům 221
8.2 Postarám se o sebe 222
8.2.1 Ovládám matematiku pro život 222
Modeluji reálné situace 222
Počítám a odhaduji 223
Pracuji s jednotkami 224
Pracuji se statistikou a pravděpodobností 225
Zpracovávám data 227
8.2.2 Jsem finančně gramotný 228
Hospodařím s penězi 228
Spořím a investuji 229
Platím daně 230
8.2.3 Zvládám každodenní život 232
Postarám se o stravování 232
Bydlím 233
Obstarávám si věci a zařizuji služby 234
Jednám s úřady a institucemi 236
Pečuji o majetek 236
Dopravuji se 237

8.2.4 Používám technologie 238
Využívám digitální technologie 238
Dbám na bezpečí na internetu 239
8.2.5 Pracuji rukama 240
Zacházím s nástroji 241
Vyrábím a opravuji 241
Pěstuji nebo chovám 243
8.2.6 Zacházím s nebezpečím a rizikem(1) 244
Identifikuji nebezpečí a vyhodnocuji rizika 244
Zmírňuji či akceptuji rizika 246
Řeším krize(5) 247
Poskytuji první pomoc(10) 248
8.2.7 Jsem právně gramotný 249
Orientuji se v právním řádu 249
Jednám v právních vztazích 250
8.3 Řídím náplň svého života 251
8.3.1 Nakládám se svým časem 252
Smysluplně naplňuji čas 252
Rozvrhuji si čas 253
Vyvažuji povinnosti a volný čas 254
8.3.2 Řídím svou cestu vzděláváním 255
Volím si vzdělávání 255
Jdu po vzdělávací cestě 256
8.3.3 Řídím svou cestu pracovním trhem nebo podnikáním 257
Volím si povolání 257
Pracuji v zaměstnání 258
Podnikám(3) 259
8.3.4. Smysluplně naplňuji volný čas 261
Vybírám si volnočasové aktivity 261
Vyvažuji volnočasové aktivity 262
Hodnocení výsledků vzdělávání žáků 264
Přístupy a způsoby hodnocení žáků používané ve škole pro podporu formativního přístupu, včetně sebehodnocení žáků a vzájemného hodnocení žáků 264
Přístup k hodnocení 264
Způsoby hodnocení 264
Průběžné hodnocení 264
Hodnocení na vysvědčení 265
Pravidla pro uznávání výsledků neformálního a zájmového vzdělávání 265
Pravidla pro uznávání výsledků neformálního vzdělávání 265
Pravidla pro uznávání výsledků zájmového vzdělávání 265
Hodnocení ŠVP 266
Časové rozvržení hodnocení ŠVP 266
Kritéria používaná ve škole pro hodnocení ŠVP 266
Způsob využití zjištěných údajů pro úpravu ŠVP a vzdělávacího procesu ve škole 267

Charakteristika školy

Připravujeme děti na budoucnost v 21. století. Jsme součástí ScioPolis - sítě ScioŠkol.

Popis školy

Typ školy

Jsme základní škola poskytující základní vzdělávání v obou stupních.

Umístění a velikost školy

Škola je umístěna v centru Brna, v lokalitě Trnitá.

Jsme koncipováni jako škola do 150 žáků.

Vize školy

Naše škola je bezpečným a podnětným místem, kde se děti mohou naplno rozvíjet. Vytváříme prostředí, které podporuje individualitu každého dítěte a stojí na otevřené komunikaci a kvalitních vztazích. Věříme, že škola má sama žít tím, co dětem předává. S vlídností i důsledností provázíme děti jejich cestou, učíme je vzájemnému respektu a společně s nimi se neustále učíme i my sami.
Ve výuce se vydáváme cestou kreativity, hry a objevování. Dětem dáváme prostor zkoumat, zkoušet a hledat vlastní cesty k poznání. Podporujeme jejich zájmy a přirozenou potřebu pohybu, využíváme projektovou výuku, badatelství, expedice a učení v autentických situacích. Sledujeme vývoj společnosti a nebojíme se zapojovat nové technologie tak, aby učení zůstávalo aktuální, živé a blízké dětem.
Naším cílem je, aby z naší školy odcházely sebevědomé děti, které si váží samy sebe i druhých. Podporujeme je v rozvoji jejich silných stránek, učíme je pracovat s vlastními emocemi a myšlenkami a vědomě přebírat odpovědnost za své učení i svůj život. Každé dítě vnímáme jako jedinečnou osobnost, která má své místo a přínos pro ostatní. Chceme, aby děti zažívaly úspěch, poznávaly své silné i slabé stránky, objevovaly pro sebe vhodné způsoby učení a učily se přijímat změny.
Škola pro nás není jen institucí, ale jedinečným místem pro růst. Místem, kde děti budují svou odolnost, učí se chápat vliv vlastního jednání na okolí a připravují se na budoucnost – s radostí, důvěrou a vědomím, že mohou měnit svět kolem sebe.

Zaměření školy - naše mise

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

Základní představa o vzdělávání ve škole a jeho rozvoji - naše hodnoty

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

Svoboda

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

V rámci stanovených vzdělávacích cílů a organizace výuky mají žáci prostor volit mezi nabízenými aktivitami, způsoby práce, rolemi nebo strategiemi podle svých potřeb, zájmů a míry samostatnosti. Věříme, že chybami se děti učí, a proto je za ně netrestáme. Necháváme je přiměřeně věku a situaci nést důsledky vlastního jednání, aby postupně porozuměly vztahu mezi svobodou a odpovědností. Společně si stanovujeme pravidla a trváme na jejich dodržování.

Míru samostatnosti a volnosti přizpůsobujeme věku, situaci a míře odpovědnosti žáků a postupně vytváříme prostor pro její rozšiřování.

Morálka

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

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

Aktivita

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

Snažíme se, aby děti zajímalo dění kolem nich a aby se ho chtěly účastnit. Posilujeme jejich přirozenou zvídavost a podporujeme jejich samostatnost. Chceme, aby se nebály vymýšlet, navrhovat a realizovat vlastní nápady, dělat chyby, učit se z nich a své nápady dále vylepšovat.

Optimismus

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

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

Odvaha

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

Otevřenost

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

Otevřenost ve smyslu transparentnosti pro nás znamená, že usilujeme o otevřené, pravdivé a srozumitelné sdílení informací mezi vedením, průvodci, žáky a rodiči. I o obtížných tématech se snažíme jednat přímo a s respektem. Otevřenost vnímáme jako důležitý předpoklad pro vznik důvěry a zdravé fungování školní komunity. Otevřenost novým podnětům vnímáme jako schopnost pružně reagovat na změny a výzvy, které s sebou život přináší, a s otevřenou myslí nové podněty vyhledávat, přijímat a podle potřeby své postupy měnit.

Preferované vzdělávací strategie na úrovni školy – postupy plánování a organizace výuky

Východiska společná s podobně zaměřenými školami:

1. Vytváříme **bezpečné a podpůrné prostředí.**
2. Věříme **zvídavosti, schopnostem a aktivitě** dětí.
3. Zajišťujeme **optimální zónu učení** s respektem k jedinečnosti každého žáka.
4. Využíváme **formativní zpětnou vazbu**.
5. Fungujeme na základě vzájemné **důvěry a spolupráce** (respektu), jsme průvodci.
6. Propojujeme výuku s **okolním světem**.
7. **Učíme se** od sebe navzájem a pracujeme s různorodými skupinami.
8. S rodiči komunikujeme **pravidelně a otevřeně.**
9. Usilujeme o to, aby škola byla místem pro **radostný a smysluplný život**.

Principy, kterými se profilují ScioŠkoly:

1. Pomáháme dětem **připravit se na budoucnost**. Proto nevycházíme z tradičního obsahu vzdělávání a obvyklé struktury předmětů.
2. **Obsahem vzdělávání** ve ScioŠkolách jsou **ScioCíle**.
3. Učíme kompetenčně. Kompetence chápeme jako **funkční propojení postojů, dovedností a znalostí.**
4. Děti vedeme k autonomii a zodpovědnosti přiměřeně k jejich věku a schopnostem. Podle charakteru výuky se mohou podílet na volbě témat, činností, způsobů zpracování nebo vzdělávacích postupů.

5. **Stále se učíme.** Pružně reagujeme na změny a zkoušíme nové věci. Změna je pro nás trvalý stav.

Strategie, kterými se v rámci ScioŠkol profiluje naše škola:

Stavíme na kvalitních vztazích, bezpečném prostředí a otevřené komunikaci.
Propojujeme ScioCíle s reálným světem a vedeme žáky ke kompetenčnímu učení.
Podporujeme autonomii žáků, jejich schopnost volby, plánování, reflexe a postupného přebírání odpovědnosti za vlastní učení.
Využíváme zkušenostní a projektové učení, expedice, badatelství a učení v autentických situacích.
Organizaci vzdělávání přizpůsobujeme vzdělávacím potřebám žáků a podle smyslu výuky pracujeme i s heterogenními a průběžně proměnlivými skupinami.

Strategie konkrétního postupu průvodců při vyučování:

Při vyučování máme priority v tomto pořadí (tzv. "Pyramida teď a tady"):

1. **Bezpečí:** Fyzické a psychické bezpečí všech zúčastněných.
2. **Pravidla a klid na práci:** Respektování společných dohod.
3. **Smysl:** Rozumí děti tomu, proč danou věc dělají? Dává jim to smysl?
4. **Zpětná vazba:** Mají děti informace o tom, jak si vedou?
5. **Cíle a obsah:** Naplňování vzdělávacího obsahu.

Pokud průvodce vyhodnotí, že není zajištěno bezpečí nebo nejsou dodržována pravidla, je z hlediska kvality žádoucí „přerušit učení" (pozastavit plnění cílů a obsahu) a věnovat se nápravě základny pyramidy. Schopnost včasné intervence do klimatu na úkor plánu je považována za projev vysoké pedagogické kompetence.

Kultura a prostředí školy

Postupy umožňující žákům podílet se na organizaci školy, obsahu a realizaci výuky

Žákům umožňujeme podílet se na organizaci školy, obsahu a realizaci výuky zejména prostřednictvím otevřené komunikace, celoškolního shromáždění a průběžné možnosti přinášet podněty, návrhy a témata.
Celoškolní shromáždění vytváří pravidelný prostor pro setkání školní komunity, sdílení informací, společnou diskusi a participaci žáků na fungování školy.
V rámci výuky dostávají žáci přiměřeně věku a svým možnostem prostor volit si témata, činnosti, způsoby práce nebo role, zejména ve studovnách, ateliérech, projektových dnech, expedicích a dalších integrovaných aktivitách.

Podpora vztahů ve vzdělávání

Vztahy ve vzdělávání podporujeme zejména otevřenou a bezbariérovou komunikací, respektujícím přístupem a pravidelnými kruhy.

Kruhy vytvářejí prostor pro společné zahájení dne, budování vztahů, sdílení, reflexi společného fungování a řešení aktuálních situací.
Vztahy podporuje také mentoring, celoškolní shromáždění, společné projektové a expediční aktivity, pravidelná komunikace zaměstnanců školy a mimoškolní akce.

Profesní vzdělávání a rozvoj učitelů

Profesní vzdělávání a rozvoj učitelů členíme do tří pilířů:

Vzdělávání zajišťované v rámci ScioPolis

Vzdělávání průvodců ve ScioŠkolách je zajišťováno na úrovni celé sítě ScioPolis a je doplněno metodickým a koncepčním zázemím, sdílením dobré praxe a spoluprací napříč školami.

1. **Akademie pro nové průvodce**, která se koná vždy o letních prázdninách, a je zaměřená na uvedení nových zaměstnanců do kultury, koncepce pedagogických principů ScioŠkol; zároveň jsou jim poskytnuty základy k ovládnutí kompetenčního vzděláván;
2. **Celoroční vzdělávání průvodců** je dlouhodobý podpůrný program pro průvodce v prvním roce ve ScioŠkole, zaměřený na praktické dovednosti pro každodenní práci, sdílení dobré praxe, podporu mentorů a rozvoj kompetencí průvodce. Otevírá např. témata didaktiky a plánování, komunikace a mentorské rozhovory, formativní přístup (slovní hodnocení, tripartity), psychohygiena, práce s dětmi se SVP, kompetenční vzdělávání podle ScioCílů, prevence šikany a bezpečné prostředí.
3. **Online kurzy stavebních kamenů** (obsahové porozumění tématům ScioCílů) - online kurzy podporují porozumění obsahové podstatě jednotlivých ScioKamenů – pojmům, souvislostem a principům, na kterých stojí témata ScioCílů. Jsou vhodné i pro začátečníky, jsou flexibilní a vytvářejí prostor pro sdílení s kolegy.
4. **Expertní kurzy na vybraný ScioCíl** (hlubší porozumění a nositelé témat ve škole) jsou dlouhodobé vzdělávací cykly zaměřené na hlubší porozumění jednomu vybranému ScioCíli a jeho přenos do života školy. Kurz stojí na společném učení, diskusi, sdílení zkušeností a reflexi. Účastníci si budují kompetence k rozvíjení tématu u sebe, u žáků i v týmu a mohou působit jako nositelé tématu pro svou školu.
5. **Setkání ambasadorů ScioCílů a navazující podpora pro školy**, kdy průvodci mající v jednotlivých školách roli “amasadorů” ScioCílů (expertů na společné vzdělávací prvky vzdělávací koncepce ScioŠkol) setkávají pravidelně online a příležitostně osobně a vyměňují si zkušenosti související s realizací vzdělávací koncepce ScioŠkol v jednotlivých školách; ambasador dále nabízí průvodcům sladění přístupů k realizaci ScioCílů. Ambasadoři následně podporují školy prostřednictvím tematických workshopů, konzultací, seminářů a podpůrných materiálů.
6. **Kompetenční vzdělávání pro školní týmy (podpora přímo ve škole)** - školy mohou využít týmové vzdělávání vedené lektorem přímo ve škole. Program je postaven na sérii setkání a práci v mezidobí: tým si sladí porozumění kompetenční výuce, stanovuje cíle a učí se plánovat hodiny i delší projekty tak, aby rozvíjely znalosti, dovednosti i postoje žáků v návaznosti na ScioCíle. Součástí je aplikace ve výuce, vzájemná podpora (např. pozorovací archy) a společná reflexe.

7. **Metodické a koncepční zázemí (podpora pedagogické koncepce ScioŠkol)** - průvodci mají k dispozici centrálně spravované materiály k pedagogice ScioŠkol: základní dokumenty (hodnoty, pedagogická východiska a principy), vysvětlení kompetenčního přístupu a aktuální verze ScioCílů. Součástí jsou i rychlé podpůrné zdroje a metodiky (např. podcasty k pedagogickým principům, didaktiky k vybraným ScioCílům, opory k reflexi pokroku ve ScioCílech, dílčí kurikula – např. čtení, psaní a komunikace). V rámci sítě zároveň probíhá průběžná aktualizace ScioCílů a navazujících podpůrných materiálů.
8. **Sdílení dobré praxe a síťové učení napříč ScioŠkolami** Průvodci se setkávají a sdílejí zkušenosti na síťových akcích (např. Slet ScioŠkol) a využívají vzájemné návštěvy ve ScioŠkolách, které přinášejí inspiraci, podporují přenos funkčních přístupů a posilují spolupráci napříč školami,

Profesní vzdělávání a rozvoj učitelů v rámci naší školy

V rámci školy podporujeme profesní rozvoj průvodců zejména osobním rozpočtem na další vzdělávání, pravidelnými hospitacemi a navazující zpětnou vazbou, návštěvami jiných škol a společným vzděláváním vedeným externími lektory podle aktuálních potřeb týmu.

Individuální studium učitelů

Průvodci jsou dále podporováni v tom, aby se účastnili vzdělávání mimo vzdělávání zajišťovaného školou či ScioPolis. To může zahrnovat účast na externích kurzech a vzdělávacích akcích nebo samostudium. I toto vzdělávání s pedagogy vedení školy reflektuje.

Utváření příznivého prostředí pro žáky i učitele (wellbeing)

Příznivé prostředí utváříme zejména:

1. **Podporou vztahů** (k tomu viz výše).
2. Tím, že budova školy je **přívětivým prostředím,** které poskytuje nejen adekvátní podmínky pro realizaci vzdělávání, ale i pro realizaci základních potřeb, jakož i pro příjemné trávení času žáků i průvodců, a to ať již v průběhu výuky, před vyučováním, o přestávkách, nebo po vyučování.
3. Sbíráním **zpětné vazby** k činnosti školy, vč. zpětné vazby k wellbeingu žáků i zaměstnanců, a jejím vyhodnocováním, a to ať jednak průběžně dle potřeby, a dále annuálně skrze šetření *Mapa školy*.
4. Zajištěním školního stravování.

Režim školy

Režim školy je uveden ve **školním řádu.**

Kritéria hodnocení kvality výuky

Základním koncepčním rámcem pro sledování kvality je hierarchie potřeb a priorit průvodce v konkrétní situaci (tzv. Pyramida „Teď a tady“). Kvalitní výuka není definována striktním dodržením plánu, ale schopností průvodce reagovat na aktuální stav skupiny.

Při hospitacích a reflexích sledujeme následující kritéria, která odrážejí profil průvodce:

1. **Bezpečí a respektující vztahy:** Průvodce aktivně buduje prostředí založené na vzájemné důvěře a respektující komunikaci. Vnímá aktuální rozpoložení dětí a reaguje na konflikty nebo ohrožení fyzického i psychického bezpečí. Bez pocitu bezpečí se proces učení zastavuje.
2. **Řízení skupiny a společné dohody:** Průvodce efektivně řídí skupinu pomocí jasných instrukcí a vizuální opory. Dbá na dodržování pravidel a dohod, čímž zajišťuje klid na práci a prostor pro soustředění všech dětí. Střídá metody práce tak, aby udržel pozornost žáků. Vědomě pracuje s dlouhodobou dynamikou skupiny.
3. **Srozumitelnost, smysl a cíle: Cíle výuky stanovuje průvodce v návaznosti na vzdělávací cíle a potřeby skupiny. Průvodce propojuje obsah s reálným světem a osobní zkušeností žáků. Žáci vědí, co a proč dělají; obsah je věcně správný, relevantní k ŠVP a směřuje k rozvoji ScioCílů. Žáci se mohou podílet na průběhu výuky, volbě některých činností a strategií a stanovovat si vlastní cíle učení.**
4. **Formativní zpětná vazba a reflexe: Zpětná vazba je průběžná, popisná a motivující. Průvodce pracuje s chybou jako s nezbytným nástrojem učení, nikoli jako s důvodem k represi. Pravidelně vede žáky k sebehodnocení a reflexi toho, co se naučili a jak se u toho cítili. Zpětnou vazbu žáků využívá také k reflexi a úpravě vlastní výuky.**
5. **Podpora autonomie a vědomá nečinnost: Průvodce záměrně nedělá za žáky věci, které zvládnou sami. V rámci nabízených možností, rolí či strategií jim poskytuje prostor pro volbu, vlastní hledání cest a přebírání odpovědnosti za výsledek.**
6. **Aktivizace žáků a role facilitátora:** Kvalitní výuka maximalizuje čas, kdy jsou aktivní žáci (samostatně či v týmu). Průvodce vystupuje v roli facilitátora procesu, nikoli jako jediný zdroj informací. Poměr aktivity je výrazně vychýlen ve prospěch dětí, které jsou vedeny k maximální samostatnosti.
7. **Individualizace a přiměřená podpora: Průvodce zohledňuje aktuální úroveň žáka při nastavování obtížnosti úkolů a potřebné podpory. S rostoucí samostatností přebírá žák větší odpovědnost za tempo a organizaci vlastní práce.**

Kritéria hodnocení pedagogické práce:

Při hodnocení kvality pedagogické sledujeme, zda průvodce postupuje v tomto pořadí:

1. **Bezpečí:** Zda je zajištěno fyzické a psychické bezpečí všech zúčastněných.
2. **Pravidla a klid na práci:** Zda je zajištěno respektování společných dohod.
3. **Smysl:** Zda žáci rozumí tomu, proč danou věc dělají, a zda jim dávají smysl.
4. **Zpětná vazba:** Zda mají žáci informace o tom, jak si vedou.
5. **Cíle a obsah:** Zda je naplňován vzdělávací obsah.

Kritéria hodnocení kvality prostředí

Při hodnocení kvality prostředí vycházíme z následujících kritérií:

1. Je školní prostředí bezpečné, funkční a podnětné pro učení a společné fungování?
2. Je prostředí **bezpečné?**
3. Je prostředí **podnětné?**

4. Cítí se v prostředí **žáci i zaměstnanci dobře?**
5. Je zajištěno adekvátní **osvětlení, doba dozvuku, vytápění a zásobení čerstvým vzduchem?**
6. Je prostředí **přátelské dětem?** Mají děti kde trávit čas mezi vyučovacími hodinami?

Spolupráce se zákonnými zástupci a partnery školy

Spolupráce se zákonnými zástupci

Zákonní zástupci jsou u nás ve škole v pozici klientů. Spolupráce s nimi stojí zejména na:

1. Pravidelném **informování** skrze školní komunikační kanály o tom, co se ve škole děje.
2. Informování o vzdělávacím pokroku jejich dítěte prostřednictvím měsíčního hodnocení, školního informačního systému, na pravidelných či mimořádných tripartitách (setkání průvodce, žáka a zákonného zástupce), na vysvědčení a v případě potřeby i dalšími kanály (telefonicky, e-mailem nebo při osobním setkání).
3. Seznámení zákonných zástupců s **kontakty** na pracovníky školy a **otevřenost** školy žádostem, podnětům, jakož i jiné komunikaci a z jejich strany.
4. Možnosti zákonných zástupců, navštívit v přiměřeném rozsahu **výuku.**
5. Občasném pořádání **akcí**, určených krom žáků i zákonným zástupcům.
6. Pravidelné realizaci šetření ***Mapa školy***, v rámci níž se zákonní zástupci strukturovaně vyjadřují k fungování školy.

Spolupráce s partnery školy

Partnery, s nimiž pravidelně spolupracujeme, jsou:

1. Společnost **scio s.r.o.**, jako zřizovatel školy.
2. Další ScioŠkoly, s nimiž škola sdílí zkušenosti, metodické postupy a dobrou praxi v rámci sítě ScioPolis.
3. Společnost **www.scio.cz, s.r.o.**, od níž odebíráme vzdělávací materiály, a která v naší škole realizuje šetření *Mapa školy*.
4. Společnost **Scio Research, s.r.o.**, s níž spolupracujeme na realizaci pedagogického výzkumu,
5. Společnost **ScioEdu - zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, s.r.o.**, která zajišťuje pravidelné i příležitostné vzdělávání pedagogických pracovníků v rámci celé ScioPolis

Propojování formálního, neformálního a zájmového vzdělávání

Škola propojuje formální vzdělávání se zkušenostmi, znalostmi a dovednostmi, které si žáci přinášejí z neformálního a zájmového vzdělávání i z běžného života.
Prostor pro toto propojení vzniká zejména ve studovnách, projektových dnech, expedicích, ateliérech a dalších aktivitách, v nichž mohou žáci navazovat na své vlastní zájmy a zkušenosti a využívat je při dosahování ŠOVU.
Vzdělávací obsahy ScioCílů 1 – Umím se učit a 8 – Mám život ve svých rukou přímo podporují schopnost žáků využívat různé vzdělávací příležitosti a řídit vlastní vzdělávací cestu.

Výsledky neformálního a zájmového vzdělávání mohou být za podmínek stanovených v kapitole Hodnocení výsledků vzdělávání žáků zohledněny při hodnocení pokroku žáka.
Škola zároveň usiluje o smysluplnou návaznost školního vzdělávání na činnost školní družiny a školního klubu.

Podmínky pro vzdělávání

Organizační podmínky

Škola je zorganizovaná následujícím způsobem:

Zaměstnanci:

1. **Vedení školy,** které pracuje v tandemu (jakkoli je jeden z tandemu formálně ředitelem a druhý zástupcem, z hlediska organizace školy mají rovné postavení) a je řídícím orgánem školy.
2. **Interní pedagogičtí pracovníci - průvodci, kteří jsou seskupeni do týmů podle věkové skupiny, s níž pracují. Týmy přidělené těmto skupinám mají základní přehled o jednotlivých žácích a jejich vzdělávání; zajišťují i komunikaci s jejich zákonnými zástupci.**
   Pedagogům se u nás říká "průvodci", protože mají roli partnera, mentora, kouče a průvodce vzděláváním.
3. **Interní pedagogičtí pracovníci - asistenti, kteří jsou rovněž přiřazeni do týmů dle věkových skupin žáků a pracují v součinnosti s průvodci.**
4. **Externí pedagogičtí pracovníci**, kteří jsou zaměstnáváni za účelem realizace konkrétních, zpravidla odbornějších vzdělávacích aktivit.
5. **Hospodář**, který je provozním pracovníkem naší školy.

Prostorové podmínky

Škola využívá prostory na adrese Šujanovo nám. 356/1 v Brně. Prostory jsou uspořádávány tak, aby umožňovaly práci tříd a skupin, samostatné učení, setkávání, tvořivé a pohybové aktivity i další formy vzdělávání používané školou.
Podle charakteru výuky škola využívá také vhodná prostředí mimo školní budovu, zejména při projektových dnech, expedicích a učení v autentických situacích.

Materiální podmínky

Škola při vzdělávání využívá dostupnou digitální techniku a připojení k internetu.

1. Pro pohybové, tvořivé a další vzdělávací činnosti využívá škola dostupné sportovní, výtvarné, hudební, technické a další pomůcky. Materiální vybavení školy je průběžně doplňováno a rozvíjeno podle potřeb vzdělávání a možností školy.

Hygienické podmínky

Hygienické podmínky se řídí zákonem č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví, a vyhláškou č. 160/2024 Sb., o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a

provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých a dětských skupin. Nepovažujeme za účelné je zde replikovat.

Bezpečnostní podmínky

Škola zajišťuje žákům bezpečné prostředí, ovšem nikoli za cenu **sterility** a **pošlapání prostoru pro učení.** Přijímáme, že k učení patří jistá míra **rizika,** následky škod ovšem nesmí být nikdy **fatální** (tedy nesmí dojít k újmě na životě, k nevratnému poškození zdraví nebo k rozsáhlým škodám na majetku). Podstupujeme proto rizika **přiměřená,** která poskytují dostatek prostoru pro to, aby se žáci mohli samostatně učit s nimi zacházet, vyhodnocovat je a dbát o svou vlastní bezpečnost a ochranu zdraví.

Podrobnosti jsou upraveny ve školním řádu.

Charakteristika ŠVP

Východiska vzniku ŠVP

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

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

Tyto čtyři pilíře jsme rozpracovali do osmi vzdělávacích cílů ScioŠkol.

Pilíř vzdělávání	Vzdělávací cíl ScioŠkol
Učit se poznávat	1. – Umím se učit
	2. – Vybírám si, co si pouštím do hlavy
Učit se být	3. – Vyznám se v sobě
	4. – Rozvíjím svou odolnost
Učit se žít společně	5. – Buduji dobré vztahy
	6. – Konám dobro a stavím se zlu
Učit se jednat	7. – Tvořím budoucnost

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

	8. – Mám život ve svých rukou

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

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

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

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

ScioCíle jsou v tomto ŠVP základním kurikulárním rámcem. Jejich vnitřní struktura (ScioCíle, dílčí kompetence, ScioKameny, balíčky a úrovně) umožňuje systematicky rozpracovat vzdělávací obsah a navázat jej na školní očekávané výsledky učení.

Obecně užívaný pojem	Pojem dle ŠVP ScioŠkoly
Tematický okruh	Vzdělávací cíl ScioŠkol (“ScioCíl”)
Téma	Stavební kámen
Podtéma	Balíček znalostí, dovedností a postojů

Z jednotlivých vzdělávacích cílů ScioŠkol, stavebních kamenů, popř. i balíčků znalostí, dovedností a postojů jsou tvořeny vyučovací předměty. Vzdělávací obsah vyučovacích předmětů je tedy tvořen odkazem na vybrané části ScioCílů.

Podrobný popis vzdělávacích cílů ScioŠkol, jejich rozpracování až úrovně stavebních kamenů a rozpracování OVU RVP do ŠOVU jsou obsaženy v části týkající se vzdělávacího obsahu.

Jak je ŠVP využíván pro plánování výuky

ŠVP je základním rámcem pro dlouhodobé i průběžné plánování vzdělávání. Primárním kurikulem jsou ScioCíle rozpracované do ScioKamenů, balíčků a školních očekávaných výsledků učení (ŠOVU). Očekávané výsledky učení RVP ZV jsou do této struktury integrovány a jejich pokrytí je kontrolováno prostřednictvím párovací přílohy.
Vyučovací předměty sdružují vybrané části ScioCílů. Při plánování výuky průvodci vycházejí z příslušných ŠOVU, z aktuální úrovně a potřeb žáků a z konkrétního tématu či vzdělávací situace.
Plánování probíhá v ročním horizontu a dále se zpřesňuje v průběhu školního roku. Na plánování se podílejí jednotliví průvodci, týmy pracující s jednotlivými dvojročími, předmětové či obsahové týmy, týmy jednotlivých stupňů i celý pedagogický tým. V průběhu roku jsou využívány akční plány a další pracovní nástroje, které umožňují reagovat na skutečný průběh vzdělávání.
Při plánování se průběžně kontroluje návaznost ScioCílů, ŠOVU, vyučovacích předmětů a OVU RVP ZV tak, aby byl vzdělávací obsah v souhrnu plně pokryt.
Organizační forma výuky není totožná s vyučovacím předmětem. Jedna forma může podle konkrétního obsahu realizovat více vyučovacích předmětů současně a jeden předmět může být uskutečňován prostřednictvím více forem.
Škola využívá zejména pravidelné výukové bloky, kruhy, celoškolní shromáždění, studovny a mentoring, čtenářské dílny, jazykovou výuku, ateliéry, pohybové aktivity, projektové dny, expedice, badatelskou výuku a učení v autentických situacích.
Projektové dny a expedice mají integrovaný charakter a podle svého konkrétního zaměření mohou naplňovat obsah všech čtyř vyučovacích předmětů.

Zabezpečení výuky žáků

Organizace přijímání žáků

Přijímání žáků probíhá v souladu s právními předpisy formou zápisu k základnímu vzdělávání. Součástí procesu může být program ScioŠkola nanečisto a rozhovor se zákonnými zástupci a dítětem. Absolvování ScioŠkoly nanečisto je významným zvýhodňujícím kritériem, pokud počet zájemců převyšuje počet volných míst.
Konkrétní kritéria a organizaci zápisu zveřejňuje ředitel školy pro příslušný školní rok v souladu s právními předpisy.

Zařazování žáků do tříd nebo skupin

V 1. ročníku se žáci vzdělávají v samostatné třídě. Od 2. ročníku škola organizuje vzdělávání převážně v dvojročích. S naplňováním kapacity školy mohou v jednotlivých dvojročích vznikat paralelní skupiny.
Podle charakteru vzdělávacího obsahu mohou být vytvářeny také skupiny napříč ročníky, zejména podle aktuální úrovně, zájmu nebo vzdělávacích potřeb žáků. Tento způsob organizace škola využívá zejména ve výuce anglického jazyka, v ateliérech a v pohybových aktivitách.

Identifikace potřeb žáků

Vzdělávací potřeby žáků průběžně sledují vyučující a mentoři. Na 1. stupni je mentorem zpravidla kmenový průvodce. Na 2. stupni si žáci volí mentora, který nemusí být jejich kmenovým průvodcem.
Mentor průběžně shromažďuje podněty od dalších vyučujících a věnuje se s žákem jeho učebnímu pokroku, vztahům a fungování ve skupině, individuálním potřebám, nastavení učení a práci s vlastními cíli. Mentorské rozhovory probíhají přibližně jednou za šest týdnů, v případě potřeby častěji.
Potřeby žáků jsou sdíleny a koordinovány v týmech průvodců, které pracují se stejnými žáky. Do podpory se podle potřeby zapojuje speciální pedagog a vedení školy.
Dvakrát ročně probíhají tripartity žáka, zákonného zástupce a průvodce. Kmenový průvodce dále pravidelně poskytuje zákonným zástupcům informace o dění ve třídě; pro běžnou komunikaci a sdílení informací škola využívá školní informační systém.

Průběh adaptačního období v 1. ročníku

Adaptační období v 1. ročníku je zaměřeno na bezpečný přechod dítěte do základního vzdělávání, seznámení se školou, spolužáky a průvodci, nastavení pravidel a budování vztahů. V začátku školního roku může být výuka zkrácena a postupně se rozšiřuje podle potřeb skupiny.
Součástí adaptačního období jsou aktivity podporující vzájemné poznávání, orientaci ve školním prostředí, spolupráci a respektování odlišností. Škola může využívat také adaptační pobyty nebo jiné společné aktivity zaměřené na vztahy ve skupině.

Zabezpečení výuky žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných

Identifikace žáků s potřebou podpory

V návaznosti na postup v sekci *Identifikace potřeb žáků* postupuje škola při zjištění, že potřeby žáka jsou natolik specifické, že vyžadují podpůrná opatření, takto:

1. Pedagogičtí pracovníci vymezení v sekci *Identifikace potřeb žáků* při vzájemné poradě provedou úsudek nad tím:
    a. jakého charakteru jsou individuální vzdělávací potřeby žáka (jaký druh speciálních vzdělávacích potřeb, případně jaké nadání);
    b. zda k jejich naplnění postačí poskytování podpůrných opatření prvního stupně, nebo zda by bylo vhodné poskytování podpůrných opatření druhého až pátého stupně nebo jiná opatření.

    Dále určí odpovědnou osobu či odpovědné osoby pro další kroky stanoveného postupu, jíž je zpravidla mentor / třídní průvodce / speciální pedagog
2. Odpovědná osoba, zpravidla kontaktuje **zákonného zástupce** a informuje jej o tom, že žák má dle jejich mínění speciální vzdělávací potřeby či nadání a bylo by vhodné jej podporovat podpůrnými opatřeními, v případě nadání i jiným způsobem. Je-li to

vhodné, může k projednání záležitosti svolat schůzku se žákem a zákonným zástupcem, které se mohou dle potřeby účastnit i další pedagogičtí pracovníci. Dále:

a. navrhuje-li škola **podpůrná opatření prvního stupně**, informuje žáka a zákonné zástupce o tom, jaká opatření prvního stupně by zamýšlela poskytovat, v čem spočívají, a zjistí jejich stanovisko;
b. má-li škola za to, že by bylo na místě poskytovat **podpůrná opatření druhého či vyššího stupně**, doporučí žákovi a zákonnému zástupci návštěvu školského poradenského zařízení za účelem vyšetření a poskytnutí doporučení k tomu, jak s žákem pracovat
c. navrhuje-li škola opatření pro **nadaného žáka** dle § 27 vyhlášky, seznámí žáka a zákonného zástupce s těmito opatřeními.

3. V případě podpůrných opatření prvního stupně dále škola zahájí poskytování těchto podpůrných opatření. Odpovědnou osobou pro jejich poskytování je zpravidla mentor / třídní průvodce / školní speciální pedagog na poradě zaměstnanců pracujících s daným žákem se však může dohodnout, že odpovědnou osobou je jiná osoba. Určená osoba, po poradě zaměstnanců pracujících s daným žákem, může v situaci, kdy pro poskytování podpůrných opatření prvního stupně nepostačuje samotné zohlednění individuálních vzdělávacích potřeb žáka při vzdělávání, zpracovat plán pedagogické podpory, který zahrnuje zejména popis obtíží a speciálních vzdělávacích potřeb žáka, podpůrná opatření prvního stupně, stanovení cílů podpory a způsobu vyhodnocování naplňování plánu.

   Jde-li o opatření pro **nadané žáky** dle § 27 vyhlášky, škola je poskytuje po informování zákonných zástupců a těchto žáků. Může jít o:

   - vytváření skupin, ve kterých se vzdělávají žáci stejných nebo různých ročníků školy v některých předmětech,
   - rozšíření obsahu vzdělávání nad rámec stanovený školním vzdělávacím programem,
   - účast na výuce ve vyšším ročníku,

4. V případě podpůrných opatření druhého až vyššího stupně škola vyčká obdržení doporučení školského poradenského zařízení, do té doby však zohledňuje vzdělávací potřeby žáka při vzdělávání, a, je-li to potřeba, označí toto zohledňování za poskytování podpůrných opatření prvního stupně. Na to dbá zpravidla mentor / třídní průvodce / speciální pedagog, na poradě zaměstnanců pracujících s daným žákem se však může dohodnout, že odpovědnou osobou je jiná osoba.

   Po obdržení zprávy a doporučení školského poradenského zařízení určí ředitel školy odpovědnou osobu, kterou je zpravidla mentor, třídní průvodce nebo speciální pedagog. V odůvodněných případech však může být touto osobou i jiný pedagogický pracovník (dále jen „odpovědný pedagogický pracovník“). Odpovědný pedagogický pracovník informuje zákonné zástupce, a, je-li to vhodné, i žáka o obdržení zprávy a doporučení a o skutečnostech vymezených v § 16 odst. 2 vyhlášky č. 27/2016 Sb., o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných, a vyžádá si poskytnutí souhlasu s poskytováním podpůrných opatření.

Obdrží-li škola souhlas s poskytováním podpůrných opatření, zahajuje bezodkladně (nepostupuje-li dle § 16 odst. 3 vyhlášky) poskytování podpůrných opatření. Systém pro poskytování podpůrných opatření danému žákovi a úlohu jednotlivých zaměstnanců školy, neplyne-li přímo z doporučení školského poradenského zařízení, vymezí odpovědný pedagogický pracovník.

Má-li být pro žáka zpracován **individuální vzdělávací plán**, zpracovává jej zpravidla speciální pedagog nebo člen vedení školy ve spolupráci s dalšími pedagogy a po splnění příslušných náležitostí vyžadovaných právními předpisy s ním seznamuje všechny pedagogické pracovníky pracující s daným žákem. Ředitel školy k tomu však může pověřit jiného pedagoga. Dále pak škola poskytuje vzdělávání v souladu s daným individuálním vzdělávacím plánem.

Vše uvedené platí i pro žáky **mimořádně nadané.**

5. Vyhodnocování podpůrných opatření probíhá v každém případě vždy **průběžně**, kdy zapojení pedagogičtí pracovníci a žák, je-li to vhodné, přistupují k úpravám v jejich poskytování na základě dosavadních zkušeností. Strukturovaně pak:
    a. **poskytování podpůrných opatření prvního stupně** vyhodnotí odpovědný pedagogický pracovník po 3 měsících od zahájení poskytování podpůrných opatření za spolupráce pedagogických pracovníků, kteří se na poskytování podpůrných opatření prvního stupně podílejí, a, je-li to vhodné, i pracovníků školního poradenského pracoviště či členů vedení školy. Společně vyhodnotí, zda podpůrná opatření vedou k naplnění stanovených cílů. Není-li tomu tak, postupují výše uvedeným postupem pro zahájení poskytování podpůrných opatření druhého až pátého stupně, do doby zahájení jejich poskytování dále poskytují podpůrná opatření prvního stupně.
    b. **poskytování podpůrných opatření druhého až pátého stupně** vyhodnocuje odpovědný pedagogický pracovník za případné spolupráce s dalšími pracovníky zapojenými do poskytování podpůrných opatření, členy vedení školy a pracovníky školního poradenského pracoviště, průběžně ve spolupráci se školským poradenským zařízením (prostřednictvím průběžných konzultací, jsou-li zapotřebí, popř návštěv ve škole), žákem a zákonným zástupcem žáka (vždy alespoň na tripartitách). Shledá-li odpovědný pedagogický pracovník spolu s dalšími pedagogickými pracovníky, pracovníky, že podpůrná opatření nejsou dostačující nebo nevedou k naplňování vzdělávacích možností a potřeb žáka, doporučí zákonnému zástupci žáka využití poradenské pomoci školského poradenského zařízení. Obdobně postupuje i v případě, shledá-li, že poskytovaná podpůrná opatření již nejsou potřebná.

Role zodpovědných osob při podpůrném vzdělávání

Vyučující:

Vyučující:

1. Provádí pedagogickou diagnostiku žáků, které vyučují, z hlediska jejich vzdělávacích potřeb, a informace dále předávají dle výše stanoveného postupu.
2. Konzultují otázky vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a nadáním s pracovníky školního poradenského pracoviště.
3. Informují osobu odpovědnou za poskytování podpory konkrétní nadaným žákům nebo žákům se speciálními vzdělávacími potřebami o otázkách vzdělávání žáků se SVP v jimi vyučovaných hodinách.
4. Podílí se na poskytování podpůrných opatření v jimi vyučovaných hodinách.
5. Podílí se na vyhodnocování poskytované podpory dle stanoveného postupu.

Vedení školy

Vedení školy především zajišťuje funkčnost celého procesu vyhledávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných, poskytování podpůrných opatření a jejich vyhodnocování. V rámci toho zejména:

1. **Metodicky vede** všechny pedagogické pracovníky, v rámci toho tedy i pedagogické pracovníky zapojené do procesu vzdělávání žáků se SVP či nadáním.
2. Účastní se **pedagogických porad,** kde se probírají otázky vzdělávání žáků se SVP či nadáním.
3. **Konzultuje** v případě potřeby jakékoli otázky vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami či nadáním s kterýmkoli se zapojených aktérů.
4. Komunikuje se školskými poradenskými zařízení o nastavení podpůrných opatření, jejich poskytování a vyhodnocování a případných změnách, jakož i o návštěvách pracovníků ŠPZ ve škole.

Mentoři:

Mentoři:

1. Zejména na individuálních rozhovorech s dítětem **vyhodnocují** jejich vzdělávací potřeby, konzultují situaci s dalšími pedagogickými pracovníky a případně **iniciují** proces vedoucí k poskytování podpůrných opatření a dále se jej účastní.
2. Vedou **tripartity**, na nichž jsou mimo další otázky týkající se vzdělávání i otázky nakládání se speciálními vzdělávacími potřebami a nadáním.

Speciální pedagog:

1. Účastní se neformální části **zápisu k základnímu vzdělávání,** kde pozoruje zapisující se děti a v případě podezření na speciální vzdělávací potřeby či nadání iniciuje řešení speciální vzdělávacích potřeb nebo nadání ještě před nástupem ke školní docházce - zejména doporučením toho, co mají zákonní zástupci s dítětem procvičovat, popř. doporučením návštěvy odborníka.
2. Navštěvuje ze své vlastní iniciativy vyučovací hodiny, konzultuje s pedagogickými pracovníky a zde:
    a. vyhodnocuje, zda se ve skupinách žáků nevyskytují žáci se se speciálními vzdělávacími potřebami či nadáním, kteří doposud nebyli diagnostikováni a tedy jim nejsou poskytována podpůrná opatření,
    b. jaký je stav vzdělávání žáků s již přiznanými podpůrnými opatřeními,
    c. jaký je stav vzdělávání žáků nadaných,

   d. pořádá preventivní programy zaměřené na zohledňování vzdělávacích potřeb žáků;

   a případně iniciuje další postup ve věci podpory těchto žáků.
3. Na základě podnětů od dalších pedagogů se účastní procesu diagnostiky konkrétních žáků a doporučení dalšího postupu ve věci jejich případné vzdělávací podpory.
4. Metodicky vede pedagogické pracovníky zapojené do poskytování podpůrných opatření, včetně asistentů pedagoga.
5. Konzultuje s pedagogickými pracovníky otázky vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a s nadáním.
6. Poskytuje některá konkrétní podpůrná opatření.
7. Komunikuje se školským poradenským pracovištěm v otázkách diagnostikování, doporučování a vyhodnocování podpůrných opatření a mimořádného nadání.
8. Činí další potřebné úkony ve věci vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných.

Asistenti pedagoga

Asistenti pedagoga:

1. Pracují ve vyučování, kde ve spolupráci s průvodci poskytují podporu žákům a podílejí se na dalších činnostech potřebných při vzdělávání; je-li to vhodné, mohou pracovat i mimo učebnu.
2. Potřebují-li žáci podporu i mimo vyučování, pak s ním pracují na základě doporučení školského poradenského pracoviště v době mimo vyučování na podpoře při jeho vzdělávacích potřebách.
3. Účastní se vyhodnocování toho, zda ve skupině žáků, s nimiž pracují, nejsou žáci s individuálními potřebami, kteří by mohli potřebovat podporu, a tuto informaci dále předávají dle stanoveného postupu.
4. Předávají průvodcům relevantní pozorování a podněty týkající se podpory žáka. Do komunikace se zákonnými zástupci se zapojují podle potřeby a po domluvě s průvodcem nebo vedením školy.
5. Podílí se na vyhodnocování poskytování podpůrných opatření, včetně IVP,
6. Podílí se na komunikaci s pracovníky školského poradenského zařízení.

Asistenti pedagoga jsou **metodicky vedeni:**

1. Průvodci, s nimiž pracují ve výuce,
2. Mentorem v rámci adaptačního období nového asistenta,
3. Školním speciálním pedagogem v otázkách poskytování podpůrných opatření.
4. Vedením školy v rámci standardů běžné práce vedení s pedagogickým sborem.

Asistenti pedagoga sdílejí zkušenosti:

1. Na **poradách asistentů pedagoga** vedených školním speciálním pedagogem
2. Na poradách skupin pedagogů pracujících s totožnými dětmi.
3. Na poradách pedagogické rady.
4. Skrze interní školní komunikační systém.

Spolupráce uvnitř školy i s partnery mimo školu, se zákonnými zástupci a specializovanými pracovišti

Spolupráce uvnitř školy

Spolupráce uvnitř školy probíhá:

1. **Průběžně prostřednictvím porad, konzultací a metodického vedení mezi pedagogickými pracovníky zapojenými do vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a nadaných a do poskytování podpůrných opatření, kdy tuto iniciuje v prvních fázích mentor / třídní průvodce, v dalších fázích pak pedagogický pracovník odpovědný za poskytování podpůrných opatření žákovi.**
2. Na **poradách pedagogických pracovníků vyučujících stejné děti,** kdy tito při probírání vzdělávacích potřeb a výsledků vzdělávání jednotlivých dětí řeší i otázky spojené s vyhodnocování speciálních vzdělávacích potřeb a jejich naplňováním prostřednictvím podpůrných opatření.
3. Na **poradách pedagogické rady**, kdy se probírají otázky vzdělávání všech žáků ve škole, přičemž ti, kteří mají speciální vzdělávací potřeby, jsou zpravidla probíráni přednostně.
4. Komunikací skrze **interní komunikační systém.**

Spolupráce s partnery mimo školu, se zákonnými zástupci a specializovanými pracovišti

Spolupráce s partnery mimo školu:

Vyjma specializovaných pracovišť (školských poradenských zařízení) spolupracuje škola:

1. S orgánem **sociálně-právní ochrany dětí**, jedná-li se o dítě uvedené v § 6 zákona č. 359/1999 Sb. o sociálně-právní ochraně dětí nebo má-li škola podezření, že by se mohlo o takové dítě jednat.
2. S p**edagogickými pracovníky zajišťujícími podporu žáků** s individuálními potřebami v rámci dalších ScioŠkol, kdy probíhá jeho setkávání, síťování, školení a sdílení dobré praxe;

Spolupráce se zákonnými zástupci:

Se zákonnými zástupci škola spolupracuje:

1. **Při zápisu k základnímu vzdělávání,** kdy v případě, že vyhodnotí, že dítě může mít speciální vzdělávací potřeby, doporučí zákonným zástupcům přípravu dítěte na školní docházku,
2. **Průběžně v rámci běžné komunikace** ohledně otázek vzdělávání žáka, kdy jsou se zákonným zástupcem komunikovány i otázky týkající se jeho podpory při vzdělávání a tento je o nich informován;
3. **Na tripartitách**, kde jsou probírány otázky vzdělávání žáka, včetně případné podpory při nadání či speciálních vzdělávacích potřebách
4. Na k tomu výslovně určených **konzultacích a osobních schůzkách.**

Vzhledem k zákonným zástupcům:

1. Škola **zjišťuje informace** relevantní pro vyhodnocení vzdělávání potřeb či nadání žáka,
2. Škola **informuje zákonné zástupce** o zjištěných speciálních vzdělávacích potřebách či nadání a
3. Škola **doporučuje zákonným zástupcům** návštěvy školských poradenských zařízení či jiných **odborných pracovišť**.
4. Škola **doporučuje zákonným zástupcům**, jakým **činnostem** se mohou s žákem věnovat tak, aby jej podpořili při jeho speciálních vzdělávacích potřebách či nadání nebo jakých pomůcek mohou využívat k žákově podpoře.
5. Škola se zákonnými zástupci, je-li to účelné, **koordinuje** vzájemné postupy práce s žákovými speciálními vzdělávacími potřebami či nadáním.

Spolupráce se specializovanými pracovišti

Se školskými poradenskými zařízeními škola spolupracuje:

1. Na **diagnostice** speciálních vzdělávacích potřeb či mimořádného nadání žáka, kdy škola poskytuje ŠPZ relevantní informace pro diagnostiku žáka.
2. Na **nastavování podpůrných opatření** vzhledem k potřebám žáka a možnostem školy.
3. Na **konzultacích a metodické podpoře,** kdy se škola na pracovníky ŠPZ obrací v situacích, kdy potřebuje konzultovat způsob práce s konkrétními dětmi.
4. Na **průběžném vyhodnocování** poskytování podpůrných opatření.
5. Doporučením účasti **žáka** na rozvojových programech pro děti se SPP pořádaných ŠPZ.
6. Účastí na vzdělávání pořádanými ŠPZ určenými pracovníkům škol.

V rámci podpory žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných škola spolupracuje se školskými poradenskými zařízeními a podle potřeb konkrétních žáků také s dalšími odborníky, například klinickými logopedy či lékaři.

Předměty speciálně pedagogické péče

Předměty speciálně pedagogické péče jsou zajišťovány školním speciálním pedagogem v souladu s doporučením školského poradenského zařízení. Mohou probíhat individuálně nebo v malé skupině, zpravidla v rozsahu a organizaci stanovené doporučením a v návaznosti na běžný rozvrh žáka.

Obsahový rámec

Učební plán

Rozvržení vzdělávacích oborů do ScioCílů

1. stupeň

Oblast	Obor	SC 1	SC 2	SC 3	SC 4	SC 5	SC 6	SC 7	SC 8
Jazyk a jazyková komunikace	Český jazyk a literatura	44%	6%	0%	0%	38%	6%	0%	6%
	Anglický jazyk	33%	0%	0%	0%	67%	0%	0%	0%
Matematika a její aplikace	Matematika	18%	0%	0%	6%	0%	0%	0%	76%
Informatika	Informatika	29%	0%	0%	0%	6%	0%	6%	59%
Člověk a jeho svět	Člověk a jeho svět	8%	17%	10%	8%	10%	17%	4%	27%
Umění a kultura	Výtvarná a filmová výchova	55%	0%	27%	9%	0%	0%	0%	9%
	Hudební, taneční a dramatická výchova	58%	0%	8%	8%	0%	0%	0%	25%
Člověk, zdraví a bezpečí	Tělesná výchova	15%	0%	0%	50%	10%	0%	0%	25%
Člověk, jeho osobnost a svět práce	Osobnostní a sociální výchova	14%	0%	21%	14%	21%	7%	0%	21%
Člověk, jeho osobnost a svět práce	Polytechnická výchova a praktické činnosti	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	100 %

2. stupeň									
Oblast	Obor	SC 1	SC 2	SC 3	SC 4	SC 5	SC 6	SC 7	SC 8
Jazyk a jazyková komunikace	Český jazyk a literatura	32%	7%	0%	0%	46%	7%	4%	4%
	Anglický jazyk	37%	0%	7%	0%	53%	0%	0%	3%
	Další cizí jazyk	40%	0%	0%	0%	60%	0%	0%	0%
Matematika a její	Matematika	5%	0%	0%	5%	0%	0%	0%	90%

aplikace									
Informatika	Informatika	27%	5%	0%	0%	5%	0%	0%	64%
Člověk a společnost	Dějepis	11%	36%	17%	0%	11%	17%	6%	3%
	Výchova k občanství	0%	27%	10%	0%	12%	27%	7%	17%
Geografie	Geografie	6%	50%	13%	0%	3%	22%	0%	6%
Člověk a příroda	Fyzika	30%	52%	0%	0%	0%	0%	0%	19%
	Chemie	22%	11%	0%	17%	0%	33%	0%	17%
	Přírodopis	13%	30%	3%	0%	0%	43%	0%	10%
Umění a kultura	Výtvarná a filmová výchova	50%	0%	6%	0%	6%	0%	0%	39%
	Hudební, taneční a dramatická výchova	50%	0%	6%	6%	0%	0%	0%	39%
Člověk, zdraví a bezpečí	Výchova ke zdraví a bezpečí	0%	0%	4%	36%	14%	11%	0%	36%
	Tělesná výchova	8%	0%	0%	38%	13%	8%	0%	33%
Člověk, jeho osobnost a svět práce	Osobnostní a sociální výchova	9%	0%	9%	4%	35%	9%	0%	35%
	Polytechnická výchova a praktické činnosti	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	100%

* procenta vyjadřují, v jakém poměru jsou do jednotlivých cílů rozděleny OVU RVP daných vzdělávacích oborů

Rozvržení obsahu ScioCílů do vyučovacích předmětů

Křížek označuje, že se v daném vyučovacím předmětu realizuje celý ScioCíl nebo jeho vybraná část. Přesné přiřazení je uvedeno v příloze ŠVP.

1. stupeň				
ScioCíl	**Jazyk a komunikace**	**Matematika a logika**	**Svět v souvislostech**	**Já a my**
SC 1	X	X	X	X
SC 2	X		X	X

SC 3			X	X
SC 4		X	X	X
SC 5	X	X	X	X
SC 6	X		X	X
SC 7		X	X	X
SC 8	X	X	X	X
2. stupeň				
ScioCíl	**Jazyk a komunikace**	**Matematika a logika**	**Svět v souvislostech**	**Já a my**
SC 1	X	X	X	X
SC 2	X	X	X	X
SC 3	X		X	X
SC 4		X	X	X
SC 5	X	X	X	X
SC 6	X		X	X
SC 7	X		X	X
SC 8	X	X	X	X

Počty vyučovacích hodin v ročnících

1. stupeň							
Ročník	**1.**	**2.**	**3.**	**4.**	**5.**	**Celkem**	
Jazyk a komunikace	7	7	7	7	7	35	
Matematika a logika	3	4	4	4	4	19	
Svět v souvislostech	6	5	5	9	9	34	
Já a my	6	6	6	6	6	30	
Celkem v ročníku	22	22	22	26	26	118	

2. stupeň

Ročník	6.	7.	8.	9.	Celkem	
Jazyk a komunikace	9	9	12	12	42	
Matematika a logika	4	4	5	5	18	
Svět v souvislostech	7	7	7	7	28	
Já a my	9	9	8	8	34	
Celkem v ročníku	29	29	32	32	122	

Rozdělení časové dotace na společný základ a disponibilní časovou dotaci

1. stupeň			
Vyučovací předmět	**Celkem**	**Společný základ**	**Disponibilní**
Jazyk a komunikace	35	31	4
Matematika a logika	19	17	2
Svět v souvislostech	34	29	5
Já a my	30	27	3
Celkem	**118**	**104**	**14**

2. stupeň			
Vyučovací předmět	**Celkem**	**Společný základ**	**Disponibilní**
Jazyk a komunikace	42	35	7
Matematika a logika	18	15	3
Svět v souvislostech	28	18	10
Já a my	34	28	6
Celkem	**122**	**96**	**26**

Časová dotace jednotlivých vyučovacích předmětů uvedená v učebním plánu vyjadřuje průměrnou týdenní časovou dotaci za celý školní rok. V jednotlivých týdnech může být rozsah výuky konkrétního předmětu odlišný v závislosti na organizaci vzdělávání, tematickém zaměření výuky a zařazení projektových dnů, expedic, ateliérů a dalších organizačních forem. V průběhu školního roku je zachována celková časová dotace stanovená učebním plánem. Časová dotace se vztahuje k vyučovacímu předmětu jako celku, nikoli k jednotlivým organizačním formám, jejichž prostřednictvím je předmět realizován.

Poznámky k učebnímu plánu

Vzdělávací cíl ScioŠkol - pořadí	Vzdělávací cíl ScioŠkol - název
1.	Umím se učit
2.	Vybírám si, co si pouštím do hlavy
3.	Vyznám se v sobě
4.	Rozvíjím svou odolnost
5.	Buduji dobré vztahy
6.	Konám dobro a stavím se zlu
7.	Tvořím budoucnost
8.	Mám život ve svých rukou

Vyučovací předměty jsou tvořeny obsahy vycházejícími z jednotlivých vzdělávacích cílů ScioŠkol (ScioCílů), ScioKamenů nebo balíčků znalostí, dovedností a postojů. Přehled vazeb mezi ScioCíli a vyučovacími předměty je uveden výše a detailní přiřazení je obsaženo v příloze ŠVP.

Disponibilní časová dotace je využívána k povinným rozšiřujícím vzdělávacím obsahům navazujícím přímo na ScioCíle, k volitelným vzdělávacím obsahům, k předmětům speciálně pedagogické péče, k češtině jako druhému jazyku pro žáky s nedostatečnou znalostí vyučovacího jazyka a k dalším formám vzdělávání doporučeným žákům se speciálními vzdělávacími potřebami nebo mimořádným nadáním.

Jelikož jsou ŠOVU tvořeny syntézou obsahů vycházejících ze ScioCílů a z RVP ZV, není vždy možné oddělit čas věnovaný společnému základu a rozšiřujícímu vzdělávacímu obsahu. Učební plán proto stanovuje časovou dotaci jednotlivých vyučovacích předmětů jako celku.

Pohybové činnosti jsou zařazovány v rozsahu alespoň dvou vyučovacích hodin týdně v každém ročníku v rámci předmětu Já a my. Zdravotní a aplikovaná tělesná výchova se samostatně nevyučuje.

Anglický jazyk je součástí předmětu Jazyk a komunikace od 1. ročníku. Škola může v rámci volitelné nabídky vzdělávacích aktivit nabízet také další cizí jazyk. Je-li další cizí jazyk žákem zvolen, je jeho vzdělávací obsah realizován v rámci předmětu Jazyk a komunikace; konkrétní nabídka vychází z aktuálních personálních a organizačních možností školy a ze zájmu žáků.

Při výuce všech vyučovacích předmětů mohou být třídy děleny na skupiny, mohou být vytvářeny skupiny žáků stejného nebo různého ročníku a třídy mohou být podle vzdělávacího

cíle spojovány. Škola zároveň dbá na to, aby alespoň jeden předmět nebo jeho relativně ucelená část byl v přiměřeném rozsahu vyučován také v rámci jedné třídy.

Obsah vzdělávání

Obecné poznámky ke vzdělávacímu obsahu

Vyučovací předměty

Primárním východiskem vzdělávacího obsahu ScioŠkoly jsou vzdělávací cíle ScioŠkol – ScioCíle. Vzdělávací oblasti a obory RVP ZV nejsou v tomto ŠVP používány jako základ pro tvorbu předmětové struktury školy. Jejich vzdělávací obsah je prostřednictvím očekávaných výsledků učení RVP ZV integrován do ScioCílů a školních očekávaných výsledků učení.
Vyučovací předměty jsou vytvářeny z vybraných částí vzdělávacího obsahu jednotlivých ScioCílů, ScioKamenů a případně balíčků znalostí, dovedností a postojů. Vzdělávací obsah předmětů tedy prostupuje jednotlivými ScioCíli a není vymezen pouze tradičními vzdělávacími obory.
ScioŠkola Brno Trnitá organizuje vzdělávací obsah do čtyř vyučovacích předmětů: Jazyk a komunikace, Matematika a logika, Svět v souvislostech a Já a my.
Jeden ScioCíl, ScioKámen, balíček nebo školní očekávaný výsledek učení může podle svého charakteru zasahovat do více vyučovacích předmětů. V takovém případě škola při plánování výuky dbá na to, aby vzdělávací obsah realizovaný v jednotlivých předmětech vedl v souhrnu k dosažení příslušných ŠOVU.
Přehled základního rozvržení ScioCílů mezi jednotlivé vyučovací předměty je uveden v učebním plánu. Podrobné přiřazení OVU RVP ZV, ScioCílů, ScioKamenů, balíčků, ŠOVU a vyučovacích předmětů je uvedeno v příloze ŠVP „Rozepsání OVU RVP do ScioCílů“.
Distribuce a rozpracování OVU vzdělávacích oborů a průřezových témat RVP ZV do ŠOVU a jejich vazby na klíčové kompetence a základní gramotnosti jsou dále podrobně popsány prostřednictvím jednotlivých ScioCílů. Charakteristiky vyučovacích předmětů proto tento obsah neopakují, ale poskytují jeho přehledné předmětové uspořádání.

Vztah vyučovacího předmětu a organizační formy výuky

Vyučovací předmět a organizační forma vzdělávání nejsou totožné pojmy. Obsah jednoho vyučovacího předmětu může být realizován prostřednictvím několika různých organizačních forem a jedna organizační forma může podle svého konkrétního obsahu naplňovat více vyučovacích předmětů současně.
Škola využívá zejména pravidelné výukové bloky, kruhy, celoškolní shromáždění, studovny a mentoring, čtenářské dílny, jazykovou výuku, ateliéry, pohybové aktivity, projektové dny, expedice, badatelskou výuku a učení v autentických situacích.
Projektové dny a expedice mají integrovaný charakter. Podle konkrétního programu v nich může být realizován vzdělávací obsah všech čtyř vyučovacích předmětů.

Rozpracování ScioCílů a OVU RVP do školních očekávaných výsledků učení

Stěžejní část kapitoly Obsah vzdělávání je tvořena popisy jednotlivých vzdělávacích cílů ScioŠkol. Každý cíl je rozdělen na dílčí cíle, ty jsou pak rozděleny do tzv. **stavebních kamenů**. Tyto jsou dále rozepsány do znalostí, dovedností, postojů a případných sebeznalostí (znalostí vlastního kontextu), které jsou sdruženy do tematických **balíčků**. Tyto jsou dále rozpracovány do úrovní, přičemž pro základní vzdělávání jsou relevantní především následující úrovně:

Úroveň stavebního kamene	Ročník vzdělávání
1.	Třetí ročník základního vzdělávání
2.	Pátý ročník základního vzdělávání
3.	Devátý ročník základního vzdělávání

Pro každou úroveň je **popsáno**, co by se měl žák procesem vzdělávání ve ScioŠkole naučit. Do popisů těchto úrovní jsou pak kromě obsahů vycházejících ze stavebních kamenů rozpracovány i očekávané výsledky učení vzdělávacích oborů a průřezových témat RVP ZV. Popisy první, druhé a třetí úrovně jednotlivých stavebních kamenů tedy představují **školní očekávané výsledky učení (ŠOVU)** v naší škole.

Shrneme-li řečené, je možno říci, že naše školní očekávané výsledky učení vycházejí z následujících zdrojů:

<table>
<tr><th>Školní očekávané výsledky učení</th><th>Zdroje vzdělávacího obsahu</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Popis 1. úrovně balíčku
=
ŠOVU pro 3. ročník</td><td>Vzdělávací obsahy vycházející přímo ze znalostí, dovedností a postojů daného stavebního kamene.</td></tr>
<tr><td>Vzdělávací obsah vycházející z vybraných OVU RVP vzdělávacích oborů a průřezových témat pro 5. ročník - celých nebo jejich částí.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Popis 2. úrovně balíčku
=
ŠOVU pro 5. ročník</td><td>Vzdělávací obsahy vycházející přímo ze znalostí, dovedností a postojů daného stavebního kamene.</td></tr>
<tr><td>Vzdělávací obsah vycházející z vybraných OVU RVP vzdělávacích oborů a průřezových témat pro 5. ročník - celých nebo jejich částí.</td></tr>
<tr><td>Popis 3. úrovně balíčku</td><td>Vzdělávací obsahy vycházející přímo ze</td></tr>
</table>

= ŠOVU pro 9. ročník	**znalostí, dovedností a postojů** daného stavebního kamene.
	Vzdělávací obsah vycházející z vybraných **OVU RVP** vzdělávacích oborů a průřezových témat pro 9. ročník - celých nebo jejich částí.

Rozpracování OVU RVP vzdělávacích oborů a průřezových témat do jednotlivých úrovní stavebních kamenů (ŠOVU) je uvedeno v tabulce, která je přílohou tohoto školního vzdělávacího programu. Zde platí následující:

a) je-li OVU RVP rozpracován jen do jednoho ŠOVU, pak dosažením daného ŠOVU se dosahuje i OVU RVP,
b) je-li OVU RVP rozpracován do více ŠOVU, pak teprve dosažením vícero odpovídajících částí ŠOVU (tedy těch částí, které v souhrnu obsahově pokrývají daný OVU RVP) se dosahuje i celého OVU RVP.

Bezprostředně v **tomto dokumentu** je uvedeno propojení jednotlivých ŠOVU na OVU základních gramotností a klíčových kompetencí.

Jazyk a komunikace

Charakteristika a pojetí předmětu

Předmět Jazyk a komunikace rozvíjí schopnost žáka dorozumívat se, porozumět sdělením druhých lidí, pracovat s jazykem jako nástrojem myšlení a učení a vyjadřovat vlastní myšlenky, postoje, zkušenosti a názory.
Předmět zahrnuje český jazyk a literaturu, čtení a psaní, práci s textem, mluvenou i písemnou komunikaci a anglický jazyk. V rámci volitelné nabídky může zahrnovat také další cizí jazyk. Součástí předmětu je rovněž rozvoj čtenářství, práce s literaturou, mediální gramotnosti, kritického myšlení, argumentace a prezentačních dovedností.
Žáci se učí informace nejen přijímat, ale také posuzovat jejich kvalitu, porovnávat zdroje, rozpoznávat manipulativní sdělení, vytvářet si podložený názor a srozumitelně jej formulovat. Literatura a práce s uměleckým textem jsou chápány nejen jako prostředek rozvoje jazykových schopností, ale také jako cesta k porozumění sobě, druhým lidem, společnosti a kultuře.

Vzdělávací obsah – realizované ScioCíle

V souhrnu vzdělávání na 1. a 2. stupni je předmět tvořen vybranými částmi ScioCílů:
1 – Umím se učit
2 – Vybírám si, co si pustím do hlavy
3 – Vyznám se v sobě

5 – Buduji dobré vztahy
6 – Konám dobro a stavím se zlu
7 – Tvořím budoucnost
8 – Mám život ve svých rukou
Konkrétní zastoupení jednotlivých ScioCílů se může mezi 1. a 2. stupněm lišit. Přesné přiřazení ScioKamenů, balíčků a ŠOVU je uvedeno v příloze ŠVP.

Vzdělávací obsah – vazba na RVP ZV

Klíčové kompetence: klíčová kompetence k učení; klíčová kompetence k řešení problémů; klíčová kompetence komunikační; klíčová kompetence osobnostní a sociální; klíčová kompetence k občanství a udržitelnosti; klíčová kompetence k podnikavosti a pracovní; klíčová kompetence kulturní; klíčová kompetence digitální.
Základní gramotnosti: čtenářská a pisatelská gramotnost; logicko-matematická gramotnost.
Průřezová témata: OVU průřezových témat nejsou v párovací příloze přiřazeny přímo předmětu Jazyk a komunikace. Jejich související obsah může být v předmětu realizován prostřednictvím příslušných ScioCílů a integrovaných vzdělávacích aktivit.
Vzdělávací oblasti a obory: Jazyk a jazyková komunikace – Český jazyk a literatura, Anglický jazyk; v případě jeho zařazení do volitelné nabídky také Další cizí jazyk.

Časová dotace

Časová dotace předmětu je stanovena v učebním plánu. Předmět je vyučován na 1. i 2. stupni.
Anglický jazyk je součástí předmětu od 1. ročníku. Škola může v rámci volitelné nabídky vzdělávacích aktivit nabízet výuku dalšího cizího jazyka. Je-li další cizí jazyk žákem zvolen, je jeho vzdělávací obsah realizován v rámci předmětu Jazyk a komunikace. Konkrétní nabídka jazyků vychází z aktuálních personálních a organizačních možností školy a ze zájmu žáků.

Organizace výuky

Předmět je realizován zejména prostřednictvím komunikačních a jazykových bloků, výuky anglického jazyka, případně dalšího cizího jazyka, a čtenářských dílen.
Část vzdělávacího obsahu může být podle tématu realizována také v projektových dnech, expedicích a dalších integrovaných aktivitách.
Výuka cizích jazyků může probíhat ve skupinách sestavovaných s ohledem na aktuální úroveň jazykových dovedností žáků. Složení skupin může být v průběhu vzdělávání upravováno podle jejich pokroku a vzdělávacích potřeb.

Vzdělávací strategie

Ve výuce jsou uplatňovány zejména strategie podporující aktivní práci s jazykem, čtení s porozuměním, vlastní tvorbu textů, dialog a diskusi, argumentaci, prezentaci, práci s různými informačními zdroji a kritické posuzování informací.
Žáci dostávají prostor pracovat s reálnými komunikačními situacemi, vzájemně spolupracovat, poskytovat a přijímat zpětnou vazbu a reflektovat vlastní pokrok. Průvodci při

výuce využívají formativní zpětnou vazbu a přizpůsobují obtížnost vzdělávacích aktivit aktuálním možnostem a potřebám žáků.

Distribuce a rozpracování OVU vzdělávacích oborů a OVU průřezových témat v RVP ZV do školních OVU

Školní očekávané výsledky učení jsou uvedeny níže v popisu jednotlivých ScioCílů (jako úrovně jednotlivých balíčků znalostí, dovedností a postojů). Distribuce OVU vzdělávacích oborů a OVU průřezových témat RVP ZV do těchto ŠOVU a jejich přiřazení k jednotlivým vyučovacím předmětům (a tedy i k tomuto vyučovacímu předmětu) je uvedena v příloze tohoto školního vzdělávacího programu.

Vzdělávací obsah tohoto vyučovacího předmětu je tedy tvořen těmi OVU, kteté jsou k němu přiřazeny v příloze.

Matematika a logika

Charakteristika a pojetí předmětu

Předmět Matematika a logika rozvíjí matematické a logické myšlení, schopnost řešit problémy, pracovat s čísly, veličinami, geometrickými vztahy, daty, pravděpodobností a matematickými modely a využívat matematiku v každodenním životě.
Důraz je kladen nejen na správnost výsledku, ale především na porozumění problémům, hledání různých cest řešení, formulování postupů a schopnost své řešení vysvětlit a obhájit.
Součástí předmětu jsou také vybrané vzdělávací obsahy informatiky, zejména tam, kde souvisejí s logickým a algoritmickým myšlením, prací s daty, modelováním a využíváním digitálních technologií. Informatický obsah je podle konkrétního OVU sdílen s předmětem Svět v souvislostech.
Škola ve výuce matematiky využívá vybrané principy a prostředí Hejného metody a kombinuje je s dalšími didaktickými přístupy podle potřeb žáků, vzdělávacího cíle a charakteru učiva.

Vzdělávací obsah – realizované ScioCíle

V souhrnu vzdělávání na 1. a 2. stupni je předmět tvořen vybranými částmi ScioCílů:
1 – Umím se učit
2 – Vybírám si, co si pustím do hlavy
4 – Rozvíjím svou odolnost
5 – Buduji dobré vztahy
7 – Tvořím budoucnost
8 – Mám život ve svých rukou
Konkrétní zastoupení ScioCílů se mezi jednotlivými stupni liší. Přesné přiřazení ScioKamenů, balíčků a ŠOVU je uvedeno v příloze ŠVP.

Vzdělávací obsah – vazba na RVP ZV

Klíčové kompetence: klíčová kompetence k učení; klíčová kompetence k řešení problémů; klíčová kompetence komunikační; klíčová kompetence osobnostní a sociální; klíčová kompetence k občanství a udržitelnosti; klíčová kompetence k podnikavosti a pracovní; klíčová kompetence kulturní; klíčová kompetence digitální.
Základní gramotnosti: čtenářská a pisatelská gramotnost; logicko-matematická gramotnost.
Průřezová témata: OVU průřezových témat nejsou v párovací příloze přiřazeny přímo předmětu Matematika a logika. Jejich související obsah může být v předmětu realizován prostřednictvím příslušných ScioCílů a integrovaných vzdělávacích aktivit.
Vzdělávací oblasti a obory: Matematika a její aplikace – Matematika; Informatika – Informatika.

Časová dotace

Časová dotace předmětu je stanovena v učebním plánu. Předmět je vyučován na 1. i 2. stupni.

Organizace výuky

Základní organizační formou jsou pravidelné matematické bloky.
Část vzdělávacího obsahu může být realizována také v projektových dnech, expedicích a dalších integrovaných aktivitách, pokud jejich obsah umožňuje využití matematických, logických nebo informatických postupů.
Na 2. stupni je součástí realizace předmětu také příprava na přijímací zkoušky v oblastech odpovídajících matematickému vzdělávání.

Vzdělávací strategie

Průvodci vytvářejí situace, v nichž žáci matematické vztahy aktivně objevují, formulují hypotézy, hledají různé strategie řešení a své postupy vysvětlují.
Důležitou součástí výuky je práce s chybou jako zdrojem učení, rozvoj vytrvalosti při řešení problémů, práce s reálnými situacemi, spolupráce a reflexe vlastních postupů. Žáci jsou vedeni k volbě vhodných nástrojů a postupů a k využívání matematických a digitálních prostředků tam, kde podporují efektivní řešení problému.

Distribuce a rozpracování OVU vzdělávacích oborů a OVU průřezových témat v RVP ZV do školních OVU

Školní očekávané výsledky učení jsou uvedeny níže v popisu jednotlivých ScioCílů (jako úrovně jednotlivých balíčků znalostí, dovedností a postojů). Distribuce OVU vzdělávacích oborů a OVU průřezových témat RVP ZV do těchto ŠOVU a jejich přiřazení k jednotlivým vyučovacím předmětům (a tedy i k tomuto vyučovacímu předmětu) je uvedena v příloze tohoto školního vzdělávacího programu.

Vzdělávací obsah tohoto vyučovacího předmětu je tedy tvořen těmi OVU, které jsou k němu přiřazeny v příloze.

Svět v souvislostech

Charakteristika a pojetí předmětu

Předmět Svět v souvislostech vytváří prostor pro poznávání přírodního, společenského a technologického světa a především pro hledání vztahů mezi jednotlivými oblastmi poznání.
Žáci se učí klást otázky, pracovat s informacemi a zdroji, zkoumat jevy, hledat příčiny a důsledky a využívat získané poznatky k porozumění světu, ve kterém žijí.
Předmět propojuje přírodovědné, společenskovědní, geografické, historické, občanské, informatické a další obsahy podle jejich vazby na jednotlivé ScioCíle a ŠOVU.
Součástí vzdělávání je zkušenostní učení, badatelský přístup, expedice a učení v autentických situacích.

Vzdělávací obsah – realizované ScioCíle

Předmět je v souhrnu 1. a 2. stupně tvořen vybranými částmi všech osmi ScioCílů:
1 – Umím se učit
2 – Vybírám si, co si pustím do hlavy
3 – Vyznám se v sobě
4 – Rozvíjím svou odolnost
5 – Buduji dobré vztahy
6 – Konám dobro a stavím se zlu
7 – Tvořím budoucnost
8 – Mám život ve svých rukou
Přesné přiřazení ScioKamenů, balíčků a ŠOVU je uvedeno v příloze ŠVP.

Vzdělávací obsah – vazba na RVP ZV

Klíčové kompetence: klíčová kompetence k učení; klíčová kompetence k řešení problémů; klíčová kompetence komunikační; klíčová kompetence osobnostní a sociální; klíčová kompetence k občanství a udržitelnosti; klíčová kompetence k podnikavosti a pracovní; klíčová kompetence kulturní; klíčová kompetence digitální.
Základní gramotnosti: čtenářská a pisatelská gramotnost; logicko-matematická gramotnost.
Průřezová témata: Společnost pro všechny; Udržitelné prostředí.
Vzdělávací oblasti a obory: Člověk a jeho svět – Člověk a jeho svět; Člověk a společnost – Dějepis, Výchova k občanství; Geografie – Geografie; Člověk a příroda – Fyzika, Chemie, Přírodopis; Informatika – Informatika.
U vzdělávacího oboru Informatika je obsah sdílen s předmětem Matematika a logika podle konkrétního přiřazení jednotlivých OVU v příloze.

Časová dotace

Časová dotace předmětu je stanovena v učebním plánu. Předmět je vyučován na 1. i 2. stupni.

Organizace výuky

Předmět je realizován zejména prostřednictvím pravidelných bloků Světa v souvislostech, studoven, projektových dnů a expedic. Mentoring podporuje žáky při reflexi učení a práci s vlastními vzdělávacími cíli.
Projektové dny a expedice jsou integrovanými formami vzdělávání a podle konkrétního programu mohou současně realizovat obsah dalších vyučovacích předmětů. Nejsou však jedinou ani hlavní formou realizace předmětu Svět v souvislostech.

Studovna

Studovna je organizační forma, která vytváří prostor pro samostatnou práci žáků, dokončování úkolů, procvičování, práci na vlastních vzdělávacích cílech a využívání podpory průvodce. Žáci se v jejím rámci učí plánovat vlastní práci, volit vhodné strategie a přebírat odpovědnost za své učení.

Mentoring

Mentoring je pravidelná forma individuální podpory žáka. Mentorský rozhovor vytváří prostor pro reflexi učení, stanovování a vyhodnocování cílů, práci s motivací, pracovními návyky, vztahy a dalšími oblastmi, které ovlivňují fungování žáka ve škole. Mentor pomáhá žákovi pojmenovávat jeho potřeby, silné stránky, obtíže a další kroky v učení a osobním rozvoji.
Témata ve Světě v souvislostech vycházejí z plánovaných vzdělávacích cílů a mohou být přinášena průvodci, vznikat z aktuálních situací, projektů nebo zájmu žáků. Podle povahy tématu dostávají žáci prostor ovlivňovat způsob jeho zkoumání, otázky, kterým se budou věnovat, podobu výstupů nebo volbu konkrétních činností.

Vzdělávací strategie

Předmět využívá zejména práci s reálnými problémy a situacemi, badatelskou výuku, práci s informačními zdroji, projektovou výuku, expedice, učení v autentických situacích, kooperativní učení, samostatnou práci a reflexi.
Důraz je kladen na hledání souvislostí mezi různými oblastmi poznání a na využívání získaných znalostí, dovedností a postojů v reálném světě. Žáci dostávají prostor formulovat otázky, ověřovat hypotézy, pracovat s různými zdroji a reflektovat proces i výsledky svého učení.

Distribuce a rozpracování OVU vzdělávacích oborů a OVU průřezových témat v RVP ZV do školních OVU

Školní očekávané výsledky učení jsou uvedeny níže v popisu jednotlivých ScioCílů (jako úrovně jednotlivých balíčků znalostí, dovedností a postojů). Distribuce OVU vzdělávacích oborů a OVU průřezových témat RVP ZV do těchto ŠOVU a jejich přiřazení k jednotlivým

vyučovacím předmětům (a tedy i k tomuto vyučovacímu předmětu) je uvedena v příloze tohoto školního vzdělávacího programu.

Vzdělávací obsah tohoto vyučovacího předmětu je tedy tvořen těmi OVU, které jsou k němu přiřazeny v příloze.

Já a my

Charakteristika a pojetí předmětu

Předmět Já a my je zaměřen na vztah žáka k sobě samému, k druhým lidem a ke komunitě, jejíž je součástí.
Rozvíjí sebepoznání, práci s emocemi, wellbeing, odolnost, vztahy, komunikaci, hodnotovou orientaci, schopnost spolupráce a odpovědného fungování ve společenství.
Součástí předmětu je také pohybové a tvořivé vzdělávání. Žáci rozvíjejí vztah k vlastnímu tělu, tělesnou zdatnost a pohybové dovednosti, zdravý životní styl, bezpečné pohybové návyky, spolupráci, radost z pohybu a předpoklady pro dlouhodobě aktivní způsob života.
Tvořivá složka je realizována zejména prostřednictvím ateliérů a zahrnuje výtvarné, hudební, dramatické, rukodělné, technické a další tvořivé činnosti.

Vzdělávací obsah – realizované ScioCíle

Předmět je v souhrnu 1. a 2. stupně tvořen vybranými částmi všech osmi ScioCílů:
1 – Umím se učit
2 – Vybírám si, co si pustím do hlavy
3 – Vyznám se v sobě
4 – Rozvíjím svou odolnost
5 – Buduji dobré vztahy
6 – Konám dobro a stavím se zlu
7 – Tvořím budoucnost
8 – Mám život ve svých rukou
Přesné přiřazení ScioKamenů, balíčků a ŠOVU je uvedeno v příloze ŠVP.

Vzdělávací obsah – vazba na RVP ZV

Klíčové kompetence: klíčová kompetence k učení; klíčová kompetence k řešení problémů; klíčová kompetence komunikační; klíčová kompetence osobnostní a sociální; klíčová kompetence k občanství a udržitelnosti; klíčová kompetence k podnikavosti a pracovní; klíčová kompetence kulturní; klíčová kompetence digitální.
Základní gramotnosti: čtenářská a pisatelská gramotnost; logicko-matematická gramotnost.
Průřezová témata: Péče o sebe a druhé; Společnost pro všechny.
Vzdělávací oblasti a obory: Umění a kultura – Hudební, taneční a dramatická výchova; Výtvarná a filmová výchova; Člověk, jeho osobnost a svět práce – Osobnostní a sociální výchova; Polytechnická výchova a praktické činnosti; Člověk, zdraví a bezpečí – Tělesná výchova; Výchova ke zdraví a bezpečí.

Časová dotace

Časová dotace předmětu je stanovena v učebním plánu. Předmět je vyučován na 1. i 2. stupni.
Pohybové činnosti jsou zařazovány v rozsahu alespoň dvou vyučovacích hodin týdně v každém ročníku.

Organizace výuky

Předmět je realizován zejména prostřednictvím kruhů, celoškolního shromáždění, ateliérů a pohybových aktivit.

Kruhy

Kruhy vytvářejí pravidelný prostor pro setkávání skupiny, budování vztahů, komunikaci, reflexi společného fungování, práci s tématy osobního a sociálního rozvoje a společné zahájení dne.

Celoškolní shromáždění

Celoškolní shromáždění je prostorem pro setkání školní komunity, sdílení informací, společnou diskusi a participaci žáků na fungování školy.

Ateliéry

Ateliéry jsou výběrovou organizační formou předmětu Já a my. Žáci si vybírají z nabídky tvořivých, uměleckých, pohybových, technických, rukodělných a dalších aktivit. Nabídka ateliérů se v průběhu školního roku obměňuje a žáci si po určitém období mohou z aktuální nabídky volit znovu.

Pohyb

Pohybové aktivity rozvíjejí tělesnou zdatnost a pohybové dovednosti, vztah k vlastnímu tělu, zdravý životní styl, bezpečný pohyb, spolupráci, radost z pohybu a vytváření dlouhodobých pohybových návyků.
Pohybový obsah není realizován pouze prostřednictvím samostatných bloků pohybu. Může být přirozenou součástí projektových dnů, expedic, učení mimo školu a dalších vzdělávacích aktivit.

Vzdělávací strategie

Předmět využívá zejména zkušenostní učení, práci v bezpečném a respektujícím prostředí, reflexi, formativní zpětnou vazbu, kooperaci, postupné přebírání odpovědnosti, práci s reálnými sociálními situacemi a přiměřenými výzvami.
V tvořivých a pohybových aktivitách dostávají žáci prostor pro vlastní volbu, experimentování, opakované zkoušení, práci s chybou a reflexi vlastní zkušenosti.

Distribuce a rozpracování OVU vzdělávacích oborů a OVU průřezových témat v RVP ZV do školních OVU

Školní očekávané výsledky učení jsou uvedeny níže v popisu jednotlivých ScioCílů (jako úrovně jednotlivých balíčků znalostí, dovedností a postojů). Distribuce OVU vzdělávacích oborů a OVU průřezových témat RVP ZV do těchto ŠOVU a jejich přiřazení k jednotlivým vyučovacím předmětům (a tedy i k tomuto vyučovacímu předmětu) je uvedena v příloze tohoto školního vzdělávacího programu.

Vzdělávací obsah tohoto vyučovacího předmětu je tedy tvořen těmi OVU, které jsou k němu přiřazeny v příloze.

Postup vzdělávání ve ScioŠkole

Dále je třeba zmínit další důležité pravidlo. Platí, že **po jednotlivých úrovních stavebních kamenů postupují žáci, nikoli škola.** Tomu se pak do určité míry přizpůsobuje vzdělávání v naší škole.

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

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

Z toho důvodu jsou v ŠVP ponechány i popisy úrovní, s jejichž realizací na základním vzdělávání nepočítáme. Je totiž možné, že někteří žáci budou potřebovat pracovat na dosažení předškolní úrovně, zatímco jiní mohou směřovat k dosažení 4. nebo i 5. úrovně.

Struktura jednotlivých vzdělávacích cílů ScioŠkol

Stěžejní část tohoto vzdělávacího programu obsahuje postupně všech osm vzdělávacích cílů ScioŠkol, strukturovaných přes jednotlivé dílčí kompetence až na jednotlivé stavební kameny, balíčky znalostí, dovedností a postojů a jejich úrovně. Popis každého vzdělávacího cíle, dílčí kompetence i stavebního kamene začíná obecným úvodem a vysvětlením, proč je tato kompetence důležitá, a dále poznámkami pro lepší pochopení dalšího textu.

Jednotlivé složky kompetence jsou pak rozpracovány tak, že účel je uveden vždy u vzdělávacího cíle (obecné kompetence), postoje, znalosti, dovednosti a případné sebeznalosti u stavebních kamenů. Za přehledem znalostí a dovedností následuje tabulka úrovní, která obsahuje **školní očekávané výsledky učení pro 3. 5. a 9. ročník** Dále jsou v

bočním sloupci obsaženy didaktické komentáře obsahující různá vysvětlení a doplnění, a občas jsou uvedeny poznámky pod čarou odkazující na zdroje.

Každá úroveň je doplněna výčtem OVU RVP základních gramotností a klíčových kompetencí, jejichž dosažení daný balíček přispívá.

1 – Umím se učit

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

Tato kompetence je důležitá proto, že:

- zvládnu držet krok se změnami, které život ve 21. století přináší,
- učení se pro mě stane samozřejmostí i zábavou a potěšením,
- se vždy budu umět naučit to, co budu v danou chvíli potřebovat,
- se budu umět učit i z každodenních zážitků a zkušeností,
- se budu umět učit sám/sama, nebo vyhodnotit, kdy potřebuji pomoc ostatních,
- se nebudu bát změn, které mě v životě budou potkávat.

Z hlediska vztahu k učení považujeme za důležité členění učení na:

a) **záměrné**, tedy učení, které je realizováno s vědomým úmyslem se něco naučit,
b) **spontánní**, kdy se učíme, aniž bychom o to usilovali.[2]

Mnoho z kompetencí vymezených v tomto cíli se vztahuje pouze k záměrnému učení, a některé jen k tomu, kde máme zájem na cíli. Ne ale všechny - kupříkladu ovládat nástroje učení se hodí i v případě učení spontánního. U spontánního učení je podstatné uvědomovat, si, že se učíme v **mnoha situacích, do nichž se dostáváme, aniž bychom si toho byli vědomi.** Dokážeme-li si i zde proces učení zvědomit a reflektovat ho, můžeme si odnést daleko více, než pokud to jen "necháme být" - což je důvod, proč zde i spontánní učení uvádíme.

V rámci kompetenčního vzdělávání se soustředíme na rozvoj **znalostí, dovedností a postojů**. Reflexe, práce s vnitřní motivací a některé další oblasti významně přispívají i k rozvoji postojů, ani v tomto ScioCíli bychom tedy postojovou složku neměli opomíjet.

[2] Viz např. PRŮCHA, Jan: *Psychologie učení*. Grada, Praha 2020, s. 26.

1.1 Ovládám nástroje a zdroje učení

K učení se novým věcem je potřeba mít **odkud** se učit - tedy umět si vyhledat **zdroje** učení. Dále je potřeba vědět, **jak** se z těchto zdrojů učit, tedy ovládat **nástroje** učení.[3]

1.1.1 Najdu si zdroj učení

Vyjmenovat všechny relevantní **zdroje učení** je obtížné - mohou jimi být různé druhy **textů**, **audiovizuálních děl, uměleckých děl (1),** mohou jimi být i **lidé okolo nás** a jejich zkušenosti, **situace**, které sami prožíváme a **zkušenosti** v nich nabyté. Dále to mohou být různé **aplikace, internetové stránky** či **počítačové programy.** Velkým zdrojem učení může být **AI**. Prostě cokoliv, z čeho lze čerpat při získávání nových znalostí, dovedností nebo postojů. V těchto možnostech je potřeba se umět **vyznat** a **nalézt si odpovídající zdroj k tomu,** co se potřebuji naučit.

V textu rozlišujeme:

1. **Formát zdroje učení** - tedy médium, které je nositelem zdroje (např. kniha, podcast, video, časopis, umělá inteligence, člověk),
2. Samotný **zdroj učení** - tedy konkrétní zdroj, z něhož čerpáme učení (např. konkrétní kniha, konkrétní podcast, konkrétní časopis, konkrétní ChatBot, konkrétní osoba).

(1) V obecné rovině zde přidáváme téma umění.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
1.1.1.1 Využívám různé zdroje učení	Jsem otevřený/á různým zdrojům učení (2) Cizí jazyk nebo neobvyklý formát pro mne není překážkou při využití zdroje učení	Vyznám se v široké paletě zdrojů a jejich formátů, z nichž se lze učit.	Orientuji se v tom, jaké formáty zdrojů učení využívám a jaké ne.	Umím si vybrat zdroj ve vhodném formátu, odpovídající cíli učení.
0.	Učí se nahodile, z podnětů od bezprostředního okolí. Přirozeně sahá po zdrojích učení, které má kolem sebe.			
1.	Zná a dokáže rozlišit základní formáty zdrojů učení. Začíná si všímat, odkud se učí nejčastěji. Zkouší pro učení nové formáty zdrojů.			
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KKT-KON-000-ZV5-001 Uvede příklady některých kulturních institucí, projevů umění a kulturního dění ve svém okolí. KDI-DAT-000-ZV5-001 Vyhledává potřebné informace v doporučených digitálních zdrojích.			
2.	Zná širokou paletu možných formátů zdrojů učení. Vědomě volí formát zdroje učení podle typu učebního cíle. Umí pojmenovat, z čeho se učí často a čemu se naopak spíše vyhýbá.			
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení.			

(2) Např. textovým, vizuálním, zvukovým, situačním, digitálním, analogovým, uměleckým i osobním.

[3] Toto rozdělení je výsledkem naší potřeby strukturovat tuto dílčí kompetenci. V odborné literatuře jsou pojmy "zdroje" a "nástroje" učení používány dosti nekonzistentně - někteří autoři či organizace pracují téměř jen s pojmem "resources" (viz např. https://www.unesco.org/en/legal-affairs/recommendation-open-educational-resources-oer), v jiných zdrojích je pojem "resources" nadřazen pojmu "tools" (https://ocw.metu.edu.tr/file.php/118/molenda_definition.pdf), jinde jde o dva pojmy na totožné úrovni obecnosti (https://www.oecd.org/en/publications/oecd-digital-education-outlook-2023_c74f03de-en/full-report/digital-teaching-and-learning-resources_5651654d.html?). K pojetí, podle nějž je zdroj pramen, z něhož se učíme (např. konkrétní kniha, pamětník, situace, do níž se dostaneme), zatímco "nástroje" chápeme jako způsoby, jimiž ze zdrojů získáváme poznání (např. čtení, vedení rozhovoru, reflexe prožité zkušenosti a přenos získaných poznatků do budoucna), jsme se přiklonili my.

	KKT-KON-000-ZV5-001 Uvede příklady některých kulturních institucí, projevů umění a kulturního dění ve svém okolí. KDI-DAT-000-ZV5-001 Vyhledává potřebné informace v doporučených digitálních zdrojích. KDI-VIN-000-ZV5-001 Využívá digitální technologie doporučeným způsobem k zefektivnění vlastní práce.
3.	Aktivně experimentuje s novými formáty zdrojů učení. Cíleně využívá i cizojazyčné zdroje učení při zkoumání témat, která ho/ji zajímají. Ví, jaké formáty zdrojů učení mu/jí vyhovují a jaké dosud nevyužívá.
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV9-001 Řídí vlastní procesy učení. KKT-KON-000-ZV9-001 Rozlišuje různé formy kultury a umění, popíše jejich projevy a uvede významné kulturní instituce na regionální, národní i globální úrovni. KDI-VIN-000-ZV9-001 Využívá digitální technologie, aby sobě či ostatním usnadnil či zjednodušil pracovní postupy a zkvalitnil výsledky práce
4.	Systematicky vyhledává a testuje nové formáty zdrojů učení. Neobvyklý formát ani cizí jazyk pro něj/ni nepředstavují překážku při využití zdroje učení. Flexibilně kombinuje různé zdroje podle povahy učebního cíle.
5.	Má rozsáhlý přehled o možných zdrojích učení. Je otevřený/á jakémukoli zdroji, který může být pro dané učení užitečný. Vědomě rozšiřuje svůj repertoár zdrojů.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.1.1.2 Vyhledám relevantní zdroj učení	Je pro mne důležité učit se z relevantních zdrojů.	Vyznám se v nástrojích pro vyhledání zdroje učení. (2)	Vím, kdo nebo co v mém okolí mi může pomoci nalézt zdroj učení.	Umím zacházet s nástroji pro vyhledání zdrojů učení. (3) Dovedu vyhledat relevantní zdroj učení k naučení se toho, co potřebuji. Dokážu zkombinovat více zdrojů učení mezi sebou.
0.	Ví, koho z blízkých dospělých se může zeptat, když se chce něco dozvědět.			
1.	Chce při svém učení využívat užitečné zdroje. Ví, na koho a na co se může v okolí obrátit pro nalezení zdroje učení. Umí si základní zdroje učení vyhledat na internetu nebo ve svém bezprostředním okolí.			
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KDI-DAT-000-ZV5-001 Vyhledává potřebné informace v doporučených digitálních zdrojích. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KRP-KRP-000-ZV5-001 Uvědomuje si důležitost ověřování informací. KDI-VIN-000-ZV5-001 Využívá digitální technologie doporučeným způsobem k zefektivnění vlastní práce.			
2.	Zná základní nástroje pro vyhledávání a umí s nimi zacházet. Používá internetový vyhledávač nebo umělou inteligenci k nalezení zdrojů učení. Má přehled o některých offline nástrojích (4) k vyhledání zdrojů učení. Umí posoudit, zda nalezený zdroj skutečně odpovídá jeho učební potřebě. Zkouší k tématu použít více než jeden zdroj učení.			
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KRP-KRP-000-ZV5-001 Uvědomuje si důležitost ověřování informací. KDI-DAT-000-ZV5-001 Vyhledává potřebné informace v doporučených digitálních zdrojích. KDI-VIN-000-ZV5-001 Využívá digitální technologie doporučeným způsobem k zefektivnění vlastní práce.			

(2) Internetový vyhledávač, umělá inteligence, odborník, informační centrum, blízká osoba, aplikace…

(3) Online - např. - internetový vyhledávač, umělá inteligence, databáze vědeckých pracií. Offline - např. - konzultace s odborníkem, konzultace v knihovně, dotaz na blízkou osobu.

(4) Např. - konzultace s odborníkem,

	KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.	dotaz v knihovně, návštěva inforcentra.
3.	Efektivně využívá vyhledávače i umělou inteligenci k nalezení zdrojů učení; upravuje dotazy pro lepší výsledky. Umí kombinovat více zdrojů učení k jednomu tématu. Záleží mu/jí na tom, aby byly nalezené zdroje k tématu relevantní.	
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV9-001 Řídí vlastní procesy učení. KDI-DAT-000-ZV9-001 Data získaná na základě vlastních kritérií a formulovaných dotazů z různých digitálních zdrojů posuzuje z hlediska souladu s již známými poznatky i nároku na spolehlivost zdroje. KDI-VIN-000-ZV9-001 Využívá digitální technologie, aby sobě či ostatním usnadnil či zjednodušil pracovní postupy a zkvalitnil výsledky práce. KRP-KRP-000-ZV9-001 Kriticky hodnotí informace z různých zdrojů. KRP-VED-000-ZV9-001 Analyzuje při rozhodování a řešení problémů objektivní informace a prezentované závěry vědeckého poznání. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.	
4.	Nalezení relevantního zdroje považuje za nezbytný základ každého učení. Vyhodnotí, odkud se dané téma nejlépe naučí, a nalezne odpovídající zdroj učení nebo jejich kombinaci za pomocí offline nebo online nástroje.	(5) U tohoto balíčku je úzká souvislost s SC2 a posuzováním pravdivosti informací
5.	Snadno nalézá nejvhodnější zdroj učení odpovídající cíli i vlastním preferencím. Orientuje se v odborných databázích a specializovaných zdrojích učení. Dokáže efektivně kombinovat různé vyhledávací strategie pro nalezení zdrojů.	

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.1.1.3 Posoudím kvalitu zdroje učení (5)	Usiluji o nalezení kvalitního a důvěryhodného zdroje učení.	Znám kritéria pro posouzení kvality a důvěryhodnosti zdrojů učení.	X	Dokážu ověřit kvalitu a důvěryhodnost zdroje učení.
0.	Začíná chápat, že ne všechno musí být pravda. Pozná úplné nesmysly. Má zájem dozvědět se, jak se věci skutečně mají.			
1.	Rozpozná základní rozdíl mezi fikcí a faktem. Zjistí-li něco zvláštního, ověřuje si to dotazem u dospělých. Chce své učení stavět na pravdivých informacích.			
OVU KK RVP	KRP-KRP-000-ZV5-001 Uvědomuje si důležitost ověřování informací. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací. KDI-DAT-000-ZV5-001 Vyhledává potřebné informace v doporučených digitálních zdrojích.			
OVU ZG RVP	ZGC-KCP-000-ZV3-001 Při čtení i psaní zvažuje možné adresáty.			
2.	Zná základní kritéria pro posouzení kvality zdroje učení. S dopomocí si umí ověřit pochybnou informaci v jiném zdroji. Záleží mu na tom, aby byl nalezený zdroj důvěryhodný			
OVU KK RVP	KRP-KRP-000-ZV5-001 Uvědomuje si důležitost ověřování informací. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací.			
OVU ZG RVP	ZGC-KCP-000-ZV5-001 Při čtení i psaní popisuje působení autora na čtenáře.			
3.	Samostatně posuzuje důvěryhodnost zdrojů podle více kritérií. Důležité nebo překvapivé informace si automaticky ověřuje ve více zdrojích. Aktivně usiluje o nalezení kvalitního a pravdivého materiálu k učení. Uvědomuje si, že i odborné zdroje se mohou rozcházet.			
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV9-001 Řídí vlastní procesy učení. KDI-DAT-000-ZV9-001 Data získaná na základě vlastních kritérií a formulovaných dotazů z různých digitálních zdrojů posuzuje z hlediska souladu s již známými poznatky i nároku na spolehlivost zdroje. KRP-KRP-000-ZV9-001 Kriticky hodnotí informace z různých zdrojů.			

	KRP-VED-000-ZV9-001 Analyzuje při rozhodování a řešení problémů objektivní informace a prezentované závěry vědeckého poznání. KKK-POR-000-ZV9-001 Přemýšlí o komunikačním záměru autora sdělení.
OVU ZG RVP	ZGC-KCP-000-ZV9-001 Při čtení i psaní posuzuje autorské záměry, účinky a prostředky textu i kontext autora nebo čtenáře.
4.	Systematicky ověřuje kvalitu a aktuálnost zdrojů učení. Porovnává více zdrojů a identifikuje rozpory či zaujatost. Ví, které typy zdrojů jsou pro daný cíl učení spolehlivější. Chápe fungování vědy a proč se někdy vědci neshodnou.
5.	Kriticky hodnotí i odborné a vědecké zdroje. Posuzuje zdroje s ohledem na kontext jejich vzniku a možné motivace autora. Práci s kvalitním zdrojem považuje za samozřejmý základ jakéhokoli poznávání.

1.1.2 Ovládám nástroje učení

Mám-li zdroj učení, potřebuji s ním **umět pracovat** - čerpat z něj - tedy ovládat **nástroje učení.** Základním specifickým nástrojem získávání poznatků v naší kultuře je **porozumění jazyku**, a to ať již zachycenému v písemné podobě (**čtení**), nebo ve zvukové podobě (**naslouchání**). Dnes i v budoucnosti bude žádoucí **rozumět českému i anglickému** jazyku. Existují nicméně i další, nejazykové druhy vyjádření (čísla, tabulky, grafy, obrázky, myšlenkové mapy, schémata, mapy či jiná symbolická vyjádření, obrazy, hudba a další druhy umění), kterým je rovněž dobré **rozumět**. Zdrojem učení jsou také lidé kolem nás a nástroji pro učení je pak např. **rozhovor**, **nápodoba** nebo třeba **nechat se druhými cíleně vést.** Mezi nástroje učení dále patří i učení **prožitkem,** učení se ze **zkušenosti**, **experimentu** či **pozorování.** Zejména v případě dětí je pak důležitým nástrojem učení **svobodná hra**.

Je užitečné vědět, jaké nástroje k učení se v naší době vyskytují, které z nich ovládáme a využíváme, a které nikoliv. Pokud si např. nic neověřujeme skrze experimenty a vlastní zkušenost a spoléháme se jen na to, co nám někdo řekne nebo co si někde přečteme, může se stát, že se ochuzujeme o zásadní způsob, jak ze světa okolo nás čerpat poznatky.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.1.2.1 Čtu a naslouchám	Ke čtení i naslouchání přistupuji jako k důležitému nástroji poznání.	Znám latinskou abecedu a římské i arabské číslice. Mám bohatou slovní zásobu v češtině i angličtině. Znám hlavní čtenářské a poslechové strategie v češtině i angličtině.(2) Orientuji se ve struktuře různých druhů textů i audiovizuálních zdrojů	Znám své čtenářské a poslechové preference, návyky a limity (tempo, výdrž, rušivé vlivy).	Umím číst a naslouchat s porozuměním česky.(1) Umím číst a naslouchat s porozuměním anglicky.(3)

(1) Zobecněno:
se orientovat v různých druzích textů a nacházet v nich hlavní myšlenky i detaily,Umím při čtení či naslouchání udržet pozornost, dělat si účelné poznámky, parafrázovat, klást otázky, zachycovat klíčové body, průběžně ověřovat porozumění a upravovat postup. Umím volit a kombinovat strategie čtení a naslouchání (skimming, scanning, close reading, note-taking), Umím při čtení či naslouchání identifikovat hlavní i vedlejší myšlenky, motivace postav/autorů, formulovat a obhájit vlastní názor; respektovat různé interpretace. Umím porozumět anglickým textům a mluveným projevům na úrovni B1 (na konci 2. stupně) a B2 (střední škola); využívat kontext, vizuální opory a slovník, u delších textů umím pracovat s předporozuměním; umím porozumět standardní konverzaci i projevu rodilého mluvčího na známá témata a zachytit podstatné informace z běžných anglickojazyčných audiovizuálních materiálů.

(2) Zobecněno z: (...)a vím, kdy je použít (důkladné čtení/close reading, zběžné „skimming“, selektivní „scanning“, předvídání, klíčová slova, shrnování, otázky, vizualizace, poznámkování).Znám postupy pro práci s různými druhy textů. Mám povědomí o jevech podporujících porozumění v angličtině (časové vazby, spojky, modální slovesa, běžná frazeologie) a o tom, co znamenají úrovně A2–B2 v CEFR pro čtení a poslech.

(3) Zobecněno: se orientovat v různých druzích textů a nacházet v nich hlavní myšlenky i detaily,Umím při čtení či naslouchání udržet pozornost, dělat si účelné poznámky, parafrázovat, klást

0.	Pozná některá písmenka latinské abecedy. Čtení a poslech vnímá jako cestu k novým zajímavostem. Rozumí mluvenému slovu v češtině.
1.	Zjišťuje, že čtení a poslech jsou spolehlivé cesty, jak zjistit nové věci. Zná latinskou abecedu a arabské číslice. Čte s porozuměním jednoduché texty v češtině a má pro to dostatečnou slovní zásobu. Začíná se orientovat v jednoduchém členění textu či audiovizuálního zdroje. Rozumí jednoduchým anglickým slovům a frázím. Začíná si uvědomovat, jaké podmínky a postupy (4) k soustředěnému čtení a poslechu potřebuje.
OVU KK RVP	KKK-POR-000-ZV5-001 Rozumí obsahu běžných forem sdělení včetně některých nepřímo vyjádřených významů.
OVU ZG RVP	ZGC-VZT-000-ZV3-001 Čte a píše pro prožitek i poučení. ZGC-KCP-000-ZV3-001 Při čtení i psaní zvažuje možné adresáty. ZGC-PVL-000-ZV3-001 Pro své zlepšování reflektuje své čtení a psaní. ZGC-BPO-000-ZV3-001 Buduje porozumění prožitkovým i odborným textům, při psaní sděluje informace podle své potřeby.
2.	Ke čtení i naslouchání přistupuje jako k běžnému nástroji učení. Čte s porozuměním běžné české texty. Získá potřebné informace z česky mluveného slova. Rozumí jednoduchým anglickým větám a krátkým textům. K pochopení informací vědomě využívá členění zdroje.(5)
OVU KK RVP	KKK-POR-000-ZV5-001 Rozumí obsahu běžných forem sdělení včetně některých nepřímo vyjádřených významů.
OVU ZG RVP	ZGC-VZT-000-ZV5-001 Čte a píše množství textů různého typu. ZGC-BPO-000-ZV5-001 Čte a píše texty odborné i prožitkové pro porozumění oboru lidského poznání nebo sobě. ZGC-KCP-000-ZV5-001 Při čtení i psaní popisuje působení autora na čtenáře. ZGC-PVL-000-ZV5-001 S oporou o evidence rozpoznává své silné stránky pro stanovení čtenářských a pisatelských cílů.
3.	Čtení a naslouchání pro něj/ni bývá první volbou, chce-li se něco dozvědět. Porozumí i delším a náročnějším českým textům. Čte jednoduché anglické texty samostatně, náročnější s pomocí překladače. Porozumí běžné mluvené angličtině. Rozšiřuje svou českou i anglickou slovní zásobu. Vědomě zkouší různé čtenářské i poslechové strategie. Zná své čtenářské a poslechové návyky.
OVU KK RVP	KKK-POR-000-ZV9-001 Přemýšlí o komunikačním záměru autora sdělení. KKK-VJZ-000-ZV9-001 Využívá svůj vícejazyčný repertoár, aby se vypořádal s jednoduchými každodenními situacemi vyžadujícími komunikaci v cizím jazyce a překonání odlišností mezi lidmi z různých prostředí či kultur.
OVU ZG RVP	ZGC-VZT-000-ZV9-001 Oceňuje čtení a psaní jako činnosti pomáhající porozumět světu i sobě samému. ZGC-BPO-000-ZV9-001 Při interpretaci komplexních textů dokládá své závěry textem; v oborech usiluje o přesnost a uspořádanost v obsahu i ve vyjadřování; podle své potřeby využívá psaní pro své sebeuvědomění a sebevyjádření. ZGC-PVL-000-ZV9-001 S oporou o evidence vyhodnocuje své pokroky i postupy ve čtení a psaní pro stanovení dalších cílů i cesty k nim.
4.	Ke čtení i naslouchání přistupuje jako k důležitému nástroji poznání. Spolehlivě rozumí mluvené i psané češtině i angličtině. Má bohatou slovní zásobu v češtině i angličtině. Zná a využívá různé čtenářské a poslechové strategie a dle potřeby je střídá. Uvědomuje si své čtenářské a poslechové limity a při studiu s nimi pracuje. Rychle se zorientuje ve složitější struktuře textů a audiovizuálních děl.
5.	Práci s textem a slovem považuje za základ poznávání. Čte s porozuměním i velmi náročné odborné texty česky i anglicky. Cíleně střídá strategie zpracování informací s ohledem na typ a strukturu zdroje. Na první pohled či poslech pozná, jak jsou text či audiovizuální dílo strukturované, a efektivně to využívá k získávání poznatků

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti

otázky, zachycovat klíčové body, průběžně ověřovat porozumění a upravovat postup. Umím volit a kombinovat strategie čtení a naslouchání (skimming, scanning, close reading, note-taking),
Umím při čtení či naslouchání identifikovat hlavní i vedlejší myšlenky, motivace postav/autorů, formulovat a obhájit vlastní názor; respektovat různé interpretace. Umím porozumět anglickým textům a mluveným projevům na úrovni B1 (na konci 2. stupně) a B2 (střední škola); využívat kontext, vizuální opory a slovník, u delších textů umím pracovat s předporozuměním; umím porozumět standardní konverzaci i projevu rodilého mluvčího na známá témata a zachytit podstatné informace z běžných anglickojazyčných audiovizuálních materiálů.

(4) (např. ticho, čtení nahlas, ukazování prstem)

(5) (např. kapitoly v textu nebo záchytné body ve videu)

1.1.2.2 Učím se s pomocí jiných	Jsem ochoten/na učit se od druhých nebo s jejich pomocí.	Rozumím způsobům, kterými se lze učit od druhých nebo s jejich pomocí.	Mám přehled o tom, od kterých lidí v mém okolí se můžu něco naučit.	Umím se od jiných učit pozorováním a nápodobou, rozhovorem, spoluprací, vedením i hrou.
0.	Učí se nápodobou jiných a pozorováním svého okolí. Přirozeně se zapojuje do společných činností s ostatními.			
1.	Začíná se ptát lidí, jak dělají věci, které chce umět. Učí se od ostatních dětí i dospělých ve svém okolí. Nebojí se požádat o pomoc s učením.			
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině. KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně.			
2.	Rozlišuje, kdy si s učením poradí samostatně a kdy si potřebuje říct o pomoc. Umí se učit ve dvojici nebo v malé skupině. Ví, že se může učit pozorováním, rozhovorem i spoluprací. Učí se učit jiné.			
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině. KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně.			
3.	Cíleně vyhledává lidi, od kterých se může něco naučit. Umí požádat o vedení či radu. Učí se prostřednictvím spolupráce s ostatními. Rozumí různým způsobům, jak se lze učit od druhých. Umí se učit i tím, že něco vysvětluje nebo ukazuje druhým.			
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV9-001 Řídí vlastní procesy učení. KPP-TYM-000-ZV9-001 Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci. KPP-REA-000-ZV9-001 Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů. KKK-AKN-000-ZV9-001 Během mluvené interakce v každodenních situacích uzpůsobuje vlastní projev tak, že aktivně reaguje na projev partnera, a tím přispívá ke kultivovanosti konkrétní situace. KOS-VZT-000-ZV9-001 Rozšiřuje okruh vztahů. KOS-EMP-000-ZV9-001 Vyrovnává se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem.			
4.	Vědomě se učí od ostatních a všímá si, čím mu/jí mohou být inspirací. Aktivně využívá interakci s jinými lidmi jako příležitost k učení.			
5.	Umí se učit nápodobou, rozhovorem, spoluprací, požádáním o vedení i vzájemným vedením. Flexibilně volí způsob učení s druhými podle situace a cíle.			

(6) tabulky, grafy, čísla, mapy, symboly apod.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.1.2.3 Učím se pomocí AI	K učení pomocí AI přistupuji s otevřeností i obezřetností.	Vím, jak fungují jazykové modely umělé inteligence, co umí a neumí. Znám rizika využívání AI pro učení.	Vím, jaký styl zadávání (prompty) mi při učení funguje, a kdy už AI mému učení škodí.	Umím se učit s pomocí umělé inteligence. Umím vyhodnocovat rizika použití AI pro učení a eliminovat je
0.	O AI slyšel/a a zajímá se, o co jde.			
1.	Ví, že existují nástroje umělé inteligence, které mohou pomáhat při učení. S pomocí dospělého si zkouší jednoduchý rozhovor s AI. Rozumí, že AI může pro učení přinášet i			

	rizika.
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KRP-KRP-000-ZV5-001 Uvědomuje si důležitost ověřování informací. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací. KDI-VIN-000-ZV5-001 Využívá digitální technologie doporučeným způsobem k zefektivnění vlastní práce. KDI-TDO-000-ZV5-001 Vytváří jednoduchý digitální obsah v rámci plnění stanovených výukových cílů. KDI-BZK-000-ZV5-001 Respektuje pravidla bezpečného zacházení s digitálními zařízeními i daty a zásadami zdraví neohrožujícího chování v digitálním prostředí. KDI-DAT-000-ZV5-001 Vyhledává potřebné informace v doporučených digitálních zdrojích.
2.	S podporou dospělého využívá AI jako nástroj učení. Ví, že AI může dělat chyby a že je potřeba si informace ověřovat. Začíná si všímat, jak formulace dotazu ovlivňuje odpověď. Ví, kdy může AI při učení škodit.
OVU KK RVP	KRP-KRP-000-ZV5-001 Uvědomuje si důležitost ověřování informací. KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací KDI-TDO-000-ZV5-001 Vytváří jednoduchý digitální obsah v rámci plnění stanovených výukových cílů. KDI-BZK-000-ZV5-001 Respektuje pravidla bezpečného zacházení s digitálními zařízeními i daty a zásadami zdraví neohrožujícího chování v digitálním prostředí. KDI-DAT-000-ZV5-001 Vyhledává potřebné informace v doporučených digitálních zdrojích. KDI-VIN-000-ZV5-001 Využívá digitální technologie doporučeným způsobem k zefektivnění vlastní práce.
3.	Samostatně využívá AI jako nástroj učení. Rozumí základním principům fungování jazykových modelů. Nebojí se učení pomocí AI, ale přistupuje k ní obezřetně. Rozpozná, kdy mu/jí AI při učení škodí.
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV9-001 Řídí vlastní procesy učení. KRP-KRP-000-ZV9-001 Kriticky hodnotí informace z různých zdrojů. KDI-VIN-000-ZV9-001 Využívá digitální technologie, aby sobě či ostatním usnadnil či zjednodušil pracovní postupy a zkvalitnil výsledky práce. KDI-TDO-000-ZV9-001 Generuje digitální obsah v různých formátech s cílem umocnit výstupy vlastní tvořivé činnosti. KDI-BZK-000-ZV9-001 Předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení a dat nebo jeho tělesné či duševní zdraví. KDI-DAT-000-ZV9-001 Data získaná na základě vlastních kritérií a formulovaných dotazů z různých digitálních zdrojů posuzuje z hlediska souladu s již známými poznatky i nároku na spolehlivost zdroje.
4.	Efektivně formuluje dotazy pro AI při svém učení. Kriticky posuzuje odpovědi AI. Rozpozná, kdy je AI užitečná a kdy je lepší jiný nástroj učení. Ví, jaký styl zadávání mu/jí při učení funguje.
5.	Rozumí možnostem i limitům AI jako nástroje učení. Zná principy fungování jazykových modelů a ví, co umí a neumí. Využívá AI strategicky v kombinaci s dalšími nástroji učení.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.1.2.4 Získávám poznatky z nejazykovýc h druhů vyjádření	Jsem otevřený/á k získávání poznatků z různých nejazykových vyjádření..	Rozumím struktuře a typům nejazykových grafických vyjádření.	X	Vyznám se v nejazykových vyjádřeních (6) a umím je interpretovat.
0.	Rozumí jednoduchým vizuálním vyjádřením. Má zájem porozumět tomu, co vidí.			
1.	Zná a čte základní tabulky, jednoduché grafy a infografiky. Chce porozumět různým způsobům, jak lze zachytit informace bez použití slov.			

(7) např. reflexivní deník, mentální mapa, audiozáznam

(8) Tedy empirické metody: pozorování, experiment, měření, srovnávání

(9) Tedy teoretické a logické metody: analýza a syntéza, indukce a dedukce, abstrakce, modelování, kategorizace

(10) Zahrnuje: Umím formulovat výzkumnou otázku a hypotézu.

(11) Vím, co je výzkumná otázka, hypotéza a její validace/vyvrácení.

OVU ZG RVP	ZGM-MOD-000-ZV3-001 Odhaluje fungování matematických modelů.
2.	Popíše chování proměnné podle grafu. Vyzná se v mapě. Čte informace z různých typů tabulek. Orientuje se v běžných symbolech. Porozumí jednoduchému schématu.
OVU ZG RVP	ZGM-POM-000-ZV5-001 Kontroluje použité matematické modely. ZGM-MUV-000-ZV5-001 Zkoumá vzory a zákonitosti v různých matematických situacích.
3.	Správně interpretuje i složitější tabulky, grafy, mapy, symboly vzorce a schémata. Umí porovnat průběh několika proměnných z jednoho nebo více zobrazení.
4.	Běžně pracuje s trendy, odhady a složitými vztahy proměnných v grafech či tabulkách. Samostatně se zorientuje i ve zcela nových nebo nezvyklých druzích symbolických vyjádřeních. Rozumí všem typům běžně používaných nejazykových vyjádření.
5.	Spolehlivě čte a interpretuje široké spektrum nejazykových vyjádření, včetně zcela nových a nezvyklých.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.1.2.5 Vytvářím si učební situace	Chci se umisťovat do situací, v nichž je pravděpodobné, že něco naučím. Je-li to užitečné k dosažení cíle učení, jsem připraven/na si vytvářet učební situace.	Znám různé způsoby, jak si učební situaci vytvořit nebo se do ní umístit.		Dovedu rozpoznat příležitost k naučení se novým věcem v běžném životě a využít ji. Umím si vytvořit učební situaci k dosažení různých cílů učení.

0.	Učí se v situacích, do nichž se přirozeně dostává. S podporou dospělého se zapojuje do aktivit, které jsou pro něj/ni nové.
1.	Rozpozná, že se v některých situacích učí víc než v jiných. S podporou dospělého si zkouší vybírat činnosti, při nichž se něco nového naučí. Občas se z vlastní iniciativy zapojí do neznámé aktivity.
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.
2.	Vědomě si občas vybírá aktivity nebo prostředí, v nichž se může něco nového naučit. S podporou si dokáže navrhnout jednoduchou učební situaci.
OVU KK RVP	KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině.
3.	Zná různé způsoby, jak si učební situaci vytvořit nebo se do ní umístit(7a). Dokáže rozpoznat příležitost k učení v běžném životě a využít ji. S podporou si vytváří učební situace odpovídající svým cílům.
OVU KK RVP	KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života. KPP-REA-000-ZV9-001 Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KKU-USU-000-ZV9-001 Řídí vlastní procesy učení. KDI-VIN-000-ZV9-001 Využívá digitální technologie, aby sobě či ostatním usnadnil či zjednodušil pracovní postupy a zkvalitnil výsledky práce.

(7) Např.: cestování, stáž, dobrovolnictví, brigáda, zapojení do projektu, kurz, simulace, vyhledání prostředí, kde se daná věc přirozeně děje, převzetí role vedoucího.

(7a) například si vyhledat prostředí, kde se daná věc přirozeně děje, zapojit se do projektu, požádat někoho o ukázku nebo si naplánovat vlastní experiment.

(7b) Např. odjet na stáž, cestovat, převzít nějakou roli nebo se zapojit do komunity.

(7c) Opakování, cílená obměna, zpětná vazba z výsledku nebo od druhých, postupné zvyšování náročnosti, přiměřená délka jednotlivých seancí.

(7d) Např. si věc nastudovat, podívat se na video, zeptat se na radu zkušeného.

(7e) Zahrnuje:
1. Umím se pustit do činnosti a učit se jejím opakovaným vykonáváním.
2. Umím během činnosti cíleně procvičovat právě to, co mi zatím nejde.
3. Umím si při činnosti vyžádat nebo zachytit zpětnou vazbu — od druhých, z výsledku činnosti, od sebe sama.

4.	Samostatně si vytváří učební situace odpovídající různým cílům učení. Cíleně vyhledává prostředí, lidi nebo projekty, kde se může učit to, co potřebuje. Dovede propojit své učební cíle s možnostmi, které přináší jeho/její život ve své aktuální fázi rovolnictvím, cestováním, převzetím role či zapojením do komunity.(7b)
5.	Dokáže vytvořit učebí situaci odpovídající jakémukoli cíli učení. Okamžitě rozpozná příležitost, něco nového se skrze běžné aktivity naučit, vyhodnotí, zda to stojí za to a zda to odpovídá jeho/jejím učebním cílům„ a pokud ano, příležitosti využije.

4. Umím postup v činnosti vědomě obměňovat, abych zkusil/a různé varianty a porovnal/a, co funguje lépe.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.1.2.6 Učím se činností	Považuji za užitečné učit se dovednostem či postojům aktivním vykonáváním určité činnosti. Chybu a nezdar beru jako přirozenou součást učení.	Rozumím principu learning by doing a znám jeho charakteristiky(7c), má-li být učení úspěšné.		Umím poznat učební situace, kdy je rozumné začít s učením rovnou výkonem činnosti, a kdy je lépe využít nejprve jiných nástrojů.(7d) Umím se učit dovednostem či postojům aktivním konáním.(7e)

0.	Učí se přirozeně tím, že věci dělá — zkouší, opakuje či napodobuje. Chyby ho/ji zatím spíše zastaví nebo frustrují, ale s podporou to zkouší znovu.
1.	Učí se novým dovednostem opakovaným zkoušením. Začíná chápat, že opakováním se věci zlepšují. S podporou dospělého přijímá, že chyba a nezdar jsou při učení normální.
OVU KK RVP ZV	KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení.
2.	Vědomě se učí tím, že činnost opakovaně vykonává, a všímá si svého zlepšování. Dokáže s podporou zaměřit procvičování na to, co mu/jí zatím nejde. Chyby a nezdary začíná vnímat jako přirozenou součást učení. Občas se snaží tpětnou vazbu od druhých i z výsledku činnosti využít k tomu, aby se něčemu lépe naučil.
OVU KK RVP	KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení.
3.	Rozumí principu učení činností a ví, že k úspěchu vede opakování, obměna postupů a zpětná vazba. Při učení cíleně procvičuje to, co mu/jí činí potíže. Umí si vyžádat zpětnou vazbu od druhých nebo ji zachytit z výsledku činnosti a využít ji k dalšímu učení. Začíná rozlišovat, kdy je užitečné se pustit rovnou do činnosti a kdy si věc nejprve nastudovat.
OVU KK RV	KPP-REA-000-ZV9-001 Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů. KKU-USU-000-ZV9-001 Řídí vlastní procesy učení.
4.	Při učení se dovednostem vědomě obměňuje postup, aby porovnal/a, co funguje lépe. Postupně si zvyšuje náročnost procvičované činnosti. Ví, kdy se učí efektivněji rovnou konáním a kdy je lepší využít nejprve jiný nástroj. Chybu a nezdar bere jako přirozenou a cennou součást učení.
5.	Systematicky využívá learning by doing jako nástroj učení a řídí se jeho principy — cílené opakování, obměna, zpětná vazba, postupné zvyšování náročnosti a přiměřená délka seancí. Flexibilně kombinuje učení činností s dalšími nástroji podle povahy učebního cíle.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.1.2.6 Získávám poznatky vědeckými metodami	Jsem otevřen objevování nových poznatků nebo ověřování těch stávajících za pomoci	Znám základní vědecké metody určené k získávání (8) a zpracování (9) poznatků .		Dokážu uspořádat experiment, pozorování či měření a využít je k získání nových poznatků.

	vědeckých metod. .	Vím, jak s užitím vědeckých metod řešit výzkumné otázky. (11)	(10) Dokážu pracovat s informacemi pomocí analýzy, syntézy, indukce a dedukce. Dokážu abstrahovat podstatu, vytvořit model či poznatky kategorizovat.
0.	Intuitivně se učí metodou pokus-omyl. Pozoruje své okolí a učí se z toho, co vidí. Je otevřený/á novým zkušenostem.		
1.	Pracuje metodou pokus-omyl a reflektuje to. Rád/a zkoumá věci kolem sebe a klade otázky, jak fungují. S pomocí dospělého si zkouší ověřit jednoduché informace praktickým pokusem. Umí popsat, k čemu při pokusu došlo.		
OVU KK RVP ZV	KRP-BAD-000-ZV5-001 Rozpozná jednoduchý výzkumný problém a jeho možné řešení.		
OVU ZG RVP	ZGM-MRF-000-ZV3-001 Popisuje kroky řešení matematických situací s oporou o matematické modely. ZGM-MUV-000-ZV3-001 Rozpozná opakující se vzory a zákonitosti v různých matematických situacích. ZGM-MOD-000-ZV3-001 Odhaluje fungování matematických modelů. ZGM-POM-000-ZV3-001 Rozpoznává využití matematického aparátu v běžných situacích.		
2.	Dokáže využít experiment nebo cílené pozorování k získání nových poznatků. Při neúspěchu hledá příčiny, proč se věci nepovedly podle plánu. Zkouší hledat různá řešení jednoho problému. Umí roztřídit samostatně získané poznatky do skupin podle jejich společných znaků.		
OVU KK RVP	KRP-BAD-000-ZV5-001 Rozpozná jednoduchý výzkumný problém a jeho možné řešení.		
OVU ZG RVP	ZGM-MRF-000-ZV5-001 Tvoří důkazy správnosti matematických postupů a argumentů. ZGM-POM-000-ZV5-001 Kontroluje použité matematické modely. ZGM-MUV-000-ZV5-001 Zkoumá vzory a zákonitosti v různých matematických situacích. ZGM-MOD-000-ZV5-001 Využívá obecné matematické modely v kontextu.		
3.	Některé informace si chce vědomě ověřit vlastním zkoumáním. Umí zformulovat výzkumnou otázku a provést jednoduchý experiment k nalezení odpovědi. Při třídění poznatků využívá logické postupy, jako je odvozování z obecných pravidel (dedukce) nebo zobecňování (indukce). Dokáže pozorovat a výsledky pozorování využít k učení.		
OVU KK RVP	KRP-BAD-000-ZV9-001 Navrhne plán pro zkoumání a řešení specifického výzkumného problému. KRP-VED-000-ZV9-001 Analyzuje při rozhodování a řešení problémů objektivní informace a prezentované závěry vědeckého poznání.		
OVU ZG RVP	ZGM-MRF-000-ZV9-001 Hodnotí získané výsledky ve vztahu k výchozí matematické situaci. ZGM-POM-000-ZV9-001 Systematicky kontroluje správnost řešení matematických postupů. ZGM-MUV-000-ZV9-001 Aplikuje metody analýzy a syntézy při řešení komplexních matematických situací v různých kontextech. ZGM-MOD-000-ZV9-001 Vyvíjí/inovuje matematické modely.		
4.	Samostatně si připravuje výzkumné otázky i hypotézy a navrhuje způsoby jejich ověření. Zná pravidla systematického pozorování a dokáže je v praxi uplatnit. Při zkoumání složitých témat cíleně využívá analýzu a syntézu invcí. Umí z informací abstrahovat podstatu a pro lepší pochopení si vytvořit jednoduchý model.		
5.	Vědecké metody používá jako běžný nástroj pro řešení složitých otázek. Dokáže si pro každou situaci vybrat a uspořádat nejvhodnější způsob zkoumání. Spolehlivě ovládá syntézu, analýzu, dedukci, indukci, abstrakci, modelování i kategorizaci. Pomáhá ostatním s jasným formulováním jejich otázek a navrhuje pro ně postupy k ověření nápadů.		

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
1.1.2.7 Učím se skrze hru	Rád si hraji. Jsem ochoten/na využít hru jako nástroj učení."	Vím, že při hraní se učím. Znám druhy her vhodné pro různé učební situace.	Všímám si, jaké typy her mě baví a proč. Všímám si, u jakých her se učím a co.	Umím si hrát. Umím použít hru jako nástroj učení.
0.	Rád/a si hraje. Umí si hrát sám/sama i s ostatními.			
1.	Rád/a si hraje. Umí si hrát sám/sama i s ostatními. Začíná poznávat, že se při hraní učí. Umí si hrát podle pravidel i volně.			
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám. KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními.			
2.	Rád/a si hraje. Umí si hrát sám/sama i s ostatními. Vědomě si vybírá hry, někdy i se záměrem se něco naučit. Ví, že se při hraní učí. Umí si hrát podle pravidel i volně.			
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám. KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními.			
3.	Stále si občas rád/a hraje. Rozumí tomu, že různé typy her rozvíjejí různé kompetence. Využívá různé hry k svému učení.			
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV9-001 Řídí vlastní procesy učení. KPP-TYM-000-ZV9-001 Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci.			
4.	Vědomě využívá hru jako nástroj učení. Vybírá si hry i podle toho, co se při nich může naučit. Rozumí specifikům a přínosům různých her.			
5.	Chápe hru jako celoživotní nástroj učení a rozvoje. Umí propojit hraní s dosahováním svých učebních cílů. Vybírá si hry záměrně a systematicky pro svoje učení.			

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
1.1.2.8 Učím se skrze umění	Jsem otevřený/á vnímat i tvořit různé druhy umění. Jsem otevřený/á k využití umělecké tvorby i vnímání k naučení se různým věcem.	Vyznám se v druzích umění, různých uměleckých směrech a různých uměleckých disciplínách.	Vím, které umělecké druhy a směry mne oslovují a umím se jejich prostřednictvím něco naučit.	Umím se učit skrze vnímání umění i uměleckou tvorbu.
0.	Vnímá umělecká díla a reaguje na ně. Rád/a tvoří a vyjadřuje se kreativně. Je otevřený/á různým formám uměleckého vyjádření.			
1.	Rozlišuje základní druhy umění. Učí se prostřednictvím vlastní tvořivé činnosti. Rád/a zkouší různé výtvarné a hudební techniky. Všímá si umění ve svém okolí.			
OVU KK RVP ZV	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KKT-IDR-000-ZV5-001 Porovnává kulturní projevy, tradice a umělecká díla vlastní kultury i jiných kultur. KKT-UMK-000-ZV5-001 Vnímá umění a kulturu jako způsob poznávání světa a vypovídání o něm. KKT-SVJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje své myšlenky a pocity prostředky různých druhů umění. KKT-KON-000-ZV5-001 Uvede příklady některých kulturních institucí, projevů umění a			

	kulturního dění ve svém okolí.
OVU ZG RVP	ZGC-VZT-000-ZV3-001 Čte a píše pro prožitek i poučení. ZGC-BPO-000-ZV3-001 Buduje porozumění prožitkovým i odborným textům, při psaní sděluje informace podle své potřeby.
2.	Uvědomuje si, že umění může být zdrojem poznání a inspirace. Vyjadřuje své pocity a myšlenky prostřednictvím umělecké tvorby. Začíná si všímat, které druhy umění ho/ji oslovují.
OVU KK RVP ZV	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KKT-IDR-000-ZV5-001 Porovnává kulturní projevy, tradice a umělecká díla vlastní kultury i jiných kultur. KKT-UMK-000-ZV5-001 Vnímá umění a kulturu jako způsob poznávání světa a vypovídání o něm. KKT-SVJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje své myšlenky a pocity prostředky různých druhů umění. KKT-KON-000-ZV5-001 Uvede příklady některých kulturních institucí, projevů umění a kulturního dění ve svém okolí.
OVU ZG RVP	ZGC-VZT-000-ZV5-001 Čte a píše množství textů různého typu. ZGC-BPO-000-ZV5-001 Čte a píše texty odborné i prožitkové pro porozumění oboru lidského poznání nebo sobě. ZGC-KCP-000-ZV5-001 Při čtení i psaní popisuje působení autora na čtenáře.
3.	Cíleně využívá vnímání umění i vlastní tvorbu jako nástroj učení. Začíná se orientovat v různých uměleckých druzích a disciplínách. Ví, které umělecké druhy umění ho/ji zajímají a umí se jejich prostřednictvím něco naučit. Ovládá několik uměleckých technik.
OVU RVP ZV	KKT-IDR-000-ZV9-001 Hodnotí kulturní projevy, tradice a umělecká díla vlastní i jiných kultur a porovnává je v kontextu historických a společenských a kulturních souvislostí. KKT-UMK-000-ZV9-001 Rozpoznává estetickou a obsahovou hodnotu uměleckých děl a kulturních projevů, oceňuje jejich význam jako prostředků komunikace a sdílí své názory s ostatními. KKT-SVJ-000-ZV9-001 Využívá různé formy umění a kultury k vyjádření složitějších myšlenek a emocí a ke zpracování aktuálních témat, samostatně i ve skupinové spolupráci.
OVU ZG RVP	ZGC-BPO-000-ZV9-001 Při interpretaci komplexních textů dokládá své závěry textem; v oborech usiluje o přesnost a uspořádanost v obsahu i ve vyjadřování; podle své potřeby využívá psaní pro své sebeuvědomění a sebevyjádření. ZGC-VZT-000-ZV9-001 Oceňuje čtení a psaní jako činnosti pomáhající porozumět světu i sobě samému. ZGC-KCP-000-ZV9-001 Při čtení i psaní posuzuje autorské záměry, účinky a prostředky textu i kontext autora nebo čtenáře.
4.	Vyzná se v různých druzích umění a uměleckých disciplínách. Ví, které umělecké směry ho/ji oslovují. Vědomě využívá umění jako nástroj poznání. Je otevřený/á vnímat i tvořit různé druhy umění.
5.	Umí se učit skrze vnímání umění i uměleckou tvorbu. Využívá umění jako nástroj poznání a sebevyjádření. Má přehled o druzích umění, různých uměleckých směrech a technikách.

1.2 Řídím a poháním své učení

Učíme-li se **záměrně,** začínáme zpravidla tím, že si stanovíme **cíl** - co se chceme naučit. Následně si můžeme **naplánovat** kroky k jeho dosažení, a posléze se **systematicky a efektivně** učíme. Abychom na cestě vydrželi, musíme se umět **motivovat.** A konečně je dobré průběžně reflektovat, co a jak jsme se již naučili a jak se nám daří pokračovat směrem k dosažení vytyčeného cíle.

1.2.1 Plánuji učení

Když se učíme **záměrně**, často začínáme tím, že si stanovíme **cíl** učení (například rozšířím si anglickou slovní zásobu). Takový cíl by měl být smysluplný a srozumitelný. Jakmile ho máme, můžeme si promyslet, jakými kroky k němu budeme směřovat a jak si učení **naplánujeme**.

Ne vždy je ale učení postavené na předem daném cíli. Někdy se učíme proto, že nás samotný proces poznávání baví – třeba když se zabýváme dinosaury jen proto, že nás fascinují. I v tomto případě jde o záměrné učení, ale nemusíme si předem stanovovat konkrétní cíl ani plán postupu. Pokud je těžiště učení v samotném objevování a prožívání procesu, tento stavební kámen se na danou situaci nevztahuje.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
1.2.1.1 Stanovím si cíl učení	Jsem ochoten/na formulovat učební cíle a pracovat s nimi.	Znám charakteristiky dobře stanoveného cíle. Znám rozdíl mezi procesním a výsledkovým cílem učení.	Vím, v čem se chci a potřebuji zlepšovat.	Umím si najít a formulovat relevantní cíle učení. Umím formulovat důvody, které mne vedly k vytyčení cíle učení.
0.	Má mlhavé cíle učení a dokáže je pojmenovat bez časové či jiné představy, co jejich splnění obnáší.			
1.	Umí si vybrat z nabídky učební aktivitu podle svého zájmu a říct, proč si ji vybral/a. Umí si s podporou stanovit jeden učební cíl na měsíc a nezapomínat na něj. Umí si velký učební cíl rozložit na menší, snadněji dosažitelné krůčky. Začíná si uvědomovat, v čem se chce zlepšovat.			
OVU KK RVP	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti.			
2.	Umí si samostatně stanovit vhodné cíle učení na daný den nebo týden. S podporou si dokáže na pololetí stanovit více cílů učení, které považuje za dostatečně náročné. Zná několik oblastí, v nichž se chce zlepšovat.			
OVU KK RVP	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti. KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení.			
3.	Má smysluplné a dosažitelné cíle učení. Své cíle učení dokáže s pomocí druhých podle potřeby zrevidovat. Zná rozdíl mezi procesním a výsledkovým cílem učení. Umí formulovat důvody, které ho/ji vedly k vytyčení cíle učení. Má všeobecný přehled, ve kterých oblastech se chce učit novým věcem.			

OVU KK RVP	KKU-SMU-000-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení. KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života. KOS-SEB-000-ZV9-001 Pracuje s jedinečností vlastní osobnosti. KPP-REA-000-ZV9-001 Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů. KKU-USU-000-ZV9-001 Řídí vlastní procesy učení.
4.	Zná charakteristiky dobře stanoveného cíle učení. Ví, v čem se chce a potřebuje zlepšovat a učit novým věcem. Stanovuje si cíle učení tak, aby byly jasné, realistické a odpovídaly jeho/jejímu zaměření. O svých cílech učení přemýšlí vědomě a systematicky. V případě potřeby dovede své cíle učení samostatně revidovat.
5.	Stanovuje si pro své učení a rozvoj i dlouhodobé cíle. Při stanovování svých cílů učení vědomě zohledňuje celou řadu faktorů, včetně jejich souladu s jinými cíli. Umí si najít a formulovat relevantní cíle učení. Pomáhá ostatním ve stanovování cílů učení.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.2.1.2 Plánuji postup učení	Jsem připraven/a učení plánovat, je-li to zapotřebí.	Znám některé postupy plánování učení. Znám některé nástroje k plánování učení.	Vím, které postupy a nástroje plánování učení mi vyhovují a které ne.	Umím si naplánovat postup učení.

0.	Učení neplánuje, učí se spontánně, když se mu/jí chce. S podporou dospělého dokáže naplánovat a dodržet jednoduchý sled učebních aktivit.
1.	Ví, že k cíli učení mohou vést různé cesty. Na základě nabídky si zkouší plánovat učení pro daný den. Zná jednoduché plánovací nástroje pro učení, jako je seznam úkolů nebo rozvrh. Dokáže si s pomocí rozvrhnout pořadí učebních aktivit pro týden či měsíc.
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KDI-VIN-000-ZV5-001 Využívá digitální technologie doporučeným způsobem k zefektivnění vlastní práce.
2.	Střednědobé cíle učení se učí rozdělit na menší úseky a postupuje podle nich. Umí používat základní plánovací nástroje pro učení, jako je týdenní rozvrh nebo jednoduchý checklist, a dokáže si s jejich pomocí sestavit svůj týdenní plán učení. Začíná si všímat, které postupy plánování učení a plánovací nástroje mu/jí vyhovují.
OVU KK RVP ZV	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KDI-VIN-000-ZV5-001 Využívá digitální technologie doporučeným způsobem k zefektivnění vlastní práce.
3.	Je připraven/a učení plánovat, je-li to zapotřebí. Samostatně nebo s podporou plánuje své učební aktivity na základě svých cílů učení. Dlouhodobé cíle učení se učí rozdělit na menší úkoly. Zná různé plánovací nástroje pro učení včetně digitálních a umí je využít. Umí si vybrat vhodný plánovací nástroj pro daný typ učebního cíle.
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV9-001 Řídí vlastní procesy učení. KPP-REA-000-ZV9-001 Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KDI-VIN-000-ZV9-001 Využívá digitální technologie, aby sobě či ostatním usnadnil či zjednodušil pracovní postupy a zkvalitnil výsledky práce. CSP-OSV-001-ZV9-003 Stanovuje si plán osobního rozvoje, realizuje postupné kroky k

	dosažení stanovených cílů a vyhodnotí jejich dosažení.
4.	Učební aktivity plánuje zcela samostatně na základě svých cílů, výsledků a pokroku. Dlouhodobé cíle učení si umí rozdělit na menší části a rozumí návaznosti dílčích aktivit. Umí definovat kroky k naplnění cíle učení a předcházet rizikům při jeho dosahování. Aktivně využívá různé plánovací nástroje pro učení a kombinuje je podle potřeby. Ví, které postupy plánování učení mu/jí vyhovují a které ne.
5.	Má komplexní učební plány, které korespondují s jeho/jejími dlouhodobými cíli. Samostatně plánuje všechny učební aktivity a pracuje s alternativami. Při plánování učení umí zhodnotit relevantní skutečnosti. Větší a dlouhodobější cíle učení dovede rozfázovat na cíle dílčí.

1.2.2 Učím se efektivně

Máme-li zájem na cíli učení, tedy chceme-li učením něčeho dosáhnout, měli bychom věnovat pozornost vhodným **podmínkám** pro učení, volit adekvátní **učební strategie** a umět se učit **soustředěně** (tj. nenechat se od učení rozptylovat). I v případě spontánního učení se pak hodí rozumět procesu učení, tedy tomu, co se v naší mysli při učení děje, a umět zasazovat nově naučené do co **nejširších souvislostí**, popř. **přestavovat** své dosavadní chápání či zvládání věcí v návaznosti na nově nabyté poznatky.

V tomto stavebním kameni používáme následující pojmy:

- **druhy učení**, jimiž budeme označujeme různé druhy učení z hlediska toho, **co** se učíme; podle standardní teorie se sem řadí učení kognitivní, verbální, senzomotorické, a sociální, vedoucí,[4]
- **kognitivní procesy využívané při učení**, jimiž označujeme procesy probíhající v mysli, vedoucí k tomu, že se naučíme novou znalost, dovednost či postoj, jde tedy o vnímání, myšlení, pozornost, paměť, emoce a motivaci
- **učební strategie**, jimiž označujeme posloupnost učebních činností volenou tak, aby bylo možné dosáhnout učebního cíle.[5]

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.2.2.1 Využívám poznatky o procesu učení	Přizpůsobuji své učení objektivním poznatkům o učení.	Znám základní pojmy týkající se procesu učení. (1) Rozumím pojmu kompetence. Orientuji se v různých přístupech k uvažování při učení. (2)	Vím, jak sám/sama při učení funguji.	Poznám, když se něco učím. Umím využít poznatky o učení při učení se novým věcem.
0.	Učí se intuitivně, aniž by rozuměl/a tomu, co se děje.			
1.	Rozlišuje, že se různé věci učí různými způsoby. Má ponětí o tom, že k učení využívá paměť, pozornost a myšlení. Pozná, kdy se mu učení daří a kdy ne.			
OVU KK RVP ZV	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací.			

(1) Vnímání, myšlení, pozornost, paměť, emoce, motivace.V případě paměti: Procesy paměti: kódování, uchovávání, vybavování. Stadia: Senzorická paměť, krátkodobá paměť, dlouhodobá paměť. Druhy paměti: epizodická, semantická, procedurální.
(S. A. Rathousová; 1999, 2004, s. 356, dle NAKONEČNÝ, Milan. Obecná psychologie, s. 357. Praha: Stanislav Juhaňák - TRITON, 2015. ISBN 8073879298.

(2) divergentní - konvergentní, abstraktní - konkrétní, zobecňování, příklady, narativy, propojování apod.

[4] PRŮCHA, Jan: *Psychologie učení*. Grada, Praha 2020, s. 27 - 29; viz též NAKONEČNÝ, Milan. Obecná psychologie. Praha: Stanislav Juhaňák - TRITON, 2015, s. 350 - 351. ISBN 8073879298.

[5] dle PRŮCHA, Jan: *Psychologie učení*. Grada, Praha 2020, s. 27 - 29.

2.	Ví, že k uložení informace do paměti je nutné opakování a procvičování. Dokáže vyjádřit, co mu/jí při učení jde a co mu/jí dělá potíže. Rozlišuje učení se znalostem a učení se dovednostem. Všímá si, že při učení někdy přemýšlí přes konkrétní příklady a jindy přes obecná pravidla.
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací.
3.	Zná základní kognitivní procesy(3) a jejich roli při učení. Ví, že efektivitu učení ovlivňuje úroveň motivace a emoční nastavení. Ví, jak sám/sama při učení funguje. Rozlišuje různé přístupy k uvažování při učení,
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV9-001 Řídí vlastní procesy učení. KRP-VED-000-ZV9-001 Analyzuje při rozhodování a řešení problémů objektivní informace a prezentované závěry vědeckého poznání.
4.	Je pro něj/ni důležité rozumět tomu, jak jeho/její učení funguje. Rozumí tomu, jak si mozek ukládá a vybavuje informace, a přizpůsobuje tomu své učení. Rozumí principu přenosu informace ze senzorické paměti přes krátkodobou do dlouhodobé. Rozumí obsahu pojmu kompetence. Rozumí různým přístupům k uvažování při učení a vědomě mezi nimi přechází podle povahy učební situace.
5.	Má hluboké porozumění procesům učení a způsobům uvažování včetně principů metakognice. Své porozumění procesu učení využívá k jeho soustavnému zdokonalování.

(3) vnímání, myšlení, pozornost, paměť, emoce, motivace

(4) V dnešní době zejména digitální multitasking: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563224003005

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.2.2.2 Zařídím si podmínky pro učení	Přikládám podmínkám učení důležitost.	Vím, jaké podmínky jsou vhodné pro různé druhy učení. Znám běžné "rozptylovače" od učení v prostředí. (4)	Vím v jakém prostředí se mi dobře učí různým věcem a co mne od učení odradí.	Umím si vytvořit podmínky pro efektivní učení různým věcem. Umím eliminovat vlivy rušivé pro učení.
0.	Učí se v podmínkách, které jsou mu určeny, nebo v těch, které aktuálně nastaly.			
1.	S pomocí dospělého si umí zajistit základní podmínky pro záměrné učení ve škole i doma. Začíná si všímat, v jakém prostředí se mu/jí učí lépe.			
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KDI-VIN-000-ZV5-001 Využívá digitální technologie doporučeným způsobem k zefektivnění vlastní práce.			
2.	Ví, v jakém prostředí se mu/jí dobře učí různým věcem, a umí si takové prostředí zařídit, jsou-li k tomu příznivé okolnosti. Ví, co ho/ji od učení odvádí, a většinou se tomu umí vyhnout.			
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KDI-VIN-000-ZV5-001 Využívá digitální technologie doporučeným způsobem k zefektivnění vlastní práce.			
3.	Samostatně si vytváří vhodné podmínky pro své učení. Umí si vyjednat vhodné místo a čas k učení. Zná prostředí, která mu/jí pro různé učení fungují. Zná běžné "rozptylovače" od učení a a většinou je umí odstranit.			
OVU KK RVP	KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.			

4.	Cíleně si zařizuje podmínky pro učení podle typu učební činnosti. Zná podmínky vhodné pro různé druhy učení. Předem i průběžně odstraňuje to, co ho/ji od učení může odvést.
5.	Vytváří efektivní učební prostředí i v nestandardních situacích. Pomáhá druhým s nastavením podmínek pro jejich učení.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.2.2.3 Volím si učební strategie	Chci se učit efektivně.	Znám různé učební strategie a vím, k čemu jsou dobré. Znám různé paměťové techniky pro učení se znalostem.	Znám své preferované a méně preferované učební strategie.	Umím používat různé učební strategie. Umím použít učební strategii vhodnou pro danou učební situaci. Umím používat různé paměťové techniky.

0.	Učí se převážně opakováním, nápodobou a hrou. Intuitivně volí způsob učení podle toho, co ho/ji baví. Začíná přirozeně chápat, že učení se novým věcem probíhá postupně po malých krůčcích.
1.	Zkouší různé přístupy k učení a všímá si, co mu/jí funguje. Používá zcela základní paměťové techniky, jako básničky nebo rytmizace. Přijímá fakt, že naučit se něco nového vyžaduje čas a postupné kroky. Projevuje zájem zjišťovat, jak by se mohl/a učit co nejlépe.
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení.
2.	Zná několik paměťových technik a zkouší je používat při vlastním učení. Zná alespoň jednu učební strategii pro cílené učení a zkouší ji používat. Začíná rozpoznávat své preferované a méně preferované způsoby učení. Uvědomuje si, že efektivní postup ušetří při učení spoustu námahy.
OVU RVP ZV	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení.
3.	Zná vhodné učební strategie pro různé situace. Umí si vybrat učební strategii vhodnou pro danou učební situaci. Ví, jaké učební strategie mu/jí vyhovují a kterým se naopak raději vyhýbá.
OVU RVP	KKU-USU-000-ZV9-001 Řídí vlastní procesy učení. KDI-VIN-000-ZV9-001 Využívá digitální technologie, aby sobě či ostatním usnadnil či zjednodušil pracovní postupy a zkvalitnil výsledky práce.
4.	Chce se učit maximálně efektivně. Vědomě volí strategii učení podle typu učební situace a své aktuální míry zvládání materie. Používá různorodé paměťové techniky. Učí se i pomocí méně preferovaných strategií, pokud si to situace vyžaduje.
5.	Má široký repertoár učebních strategií a paměťových technik, které kombinuje podle povahy problému. Stále si rozšiřuje obzory o nové metody a techniky učení. Proces svého učení průběžně optimalizuje pro dosažení nejvyšší možné efektivity.

(5) Např. POMODORO, přestávky, změna aktivity či činnosti, relaxace, spánek…

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.2.2.4 Učím se soustředěně	Považuji za užitečné se na učení soustředit.	Znám techniky podporující pozornost (5) při učení.	Vím, co mi pomáhá soustředit se na učení a co mě od něj rozptyluje.	Umím se plně zaměřit na proces učení.

0.	Dokáže se určitou dobu soustředit na učební aktivitu, kterou si sám/sama vybere. Když ho/ji

(6) Termín (nálepka): Konkrétní slovo nebo odborný název, kterým něco pojmenováváme. Znalost termínu je pouze znalostí slovníku, neznamená nutně porozumění. Příklad termínu: „Fotosyntéza."
Pojem (Význam): Vnitřní smysl a obsah toho, co termín označuje. Je to náš mentální model dané věci – soubor vlastností a souvislostí, které si pod nálepkou představíme. Příklad pojmu: Pochopení procesu, jakým si rostliny za pomoci světla vyrábějí energii z vody a oxidu uhličitého.
Pravidlo (Zákonitost): Obecný princip, který popisuje vztahy mezi pojmy nebo určuje, jak věci fungují a jak se za určitých podmínek chovají. Příklad pravidla: „Bez přístupu ke světlu rostlina časem uhyne,

	aktivita baví, vydrží u ní déle.
1.	Zvládne soustředěně pracovat na učebním úkolu alespoň 20 minut. Pozná, že potřebuje přestávku v učení. Po přestávce dokáže v učení pokračovat.
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KDI-BZK-000-ZV5-001 Respektuje pravidla bezpečného zacházení s digitálními zařízeními i daty a zásadami zdraví neohrožujícího chování v digitálním prostředí.
2.	Zvládne soustředěně pracovat na učebním úkolu alespoň 30 minut, a to i na takovém, který ho/ji příliš nebaví. Pozná, že mu při učení klesá pozornost, a zkouší aplikovat některé techniky na její udržení.
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KDI-BZK-000-ZV5-001 Respektuje pravidla bezpečného zacházení s digitálními zařízeními i daty a zásadami zdraví neohrožujícího chování v digitálním prostředí.
3.	Zvládne soustředěně pracovat na jakémkoli učebním úkolu alespoň 45 minut. Rozumí tomu, jak vnitřní rozpoložení (únava, emoce) ovlivňuje schopnost se soustředit na učení. Umí účinně aplikovat několik technik proti klesající pozornosti u učení. Tuší, kam má jeho mysl tendenci od učení odbíhat.
OVU KK RVP ZV	KKU-USU-000-ZV9-001 Řídí vlastní procesy učení.
4.	Dokáže se soustředit na učení i v neideálních podmínkách alespoň hodinu. Ovládá a běžně používá několik technik podporujících pozornost. Má zmapováno, co jej běžně od učení rozptyluje, i co mu pomáhá se soustředit.
5.	Dokáže se zkoncentrovat na učení rychle a efektivně. Díky promyšlené práci s pozorností a časem vydrží u učení s přestávkami i celý den." Umí se plně zaměřit na proces učení i v náročných situacích.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.2.2.5 Dávám si věci do souvislostí	Usiluji o zasazení nového do souvislostí a o hledání nových souvislostí. Snažím se přestavovat své dosavadní chápání, pokud to nové poznatky vyžadují.	Vím co je asimilace i akomodace nových poznatků a jak k nim dochází. Chápu rozdíl mezi“termínem”, “pojmem”, “příkladem” a “pravidlem”.(6) Znám několik způsobů grafického znázornění souvislostí. (7)	Vím, co mi pomáhá přestavovat mé chápání, je-li to zapotřebí.	Umím nově naučené začlenit do širokých souvislostí toho, co již vím nebo umím, a hledat nové souvislosti. Umím v návaznosti na nové poznatky přestavět své dosavadní struktury. Umím graficky znázornit souvislosti mezi jevy.

0.	Propojuje nové věci s tím, co už zná ze svého každodenního života. Ptá se "proč" a "k čemu to je".
1.	Nachází podobnosti a rozdíly mezi novými a známými věcmi. Umí jednoduše třídit a kategorizovat zjištěné poznatky (8). S podporou upraví svou představu o fungování světa, když zjistí nové informace.
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení.

protože nemůže tvořit živiny.“
Příklad (Konkrétní ukázka): Jedinečný, reálný zástupce pojmu nebo uplatnění pravidla v praxi. Pomáhá propojit abstraktní teorii s hmatatelnou realitou. Ukázka příkladu: Ředkvička, kterou jsme ve třídě přiklopili neprůhledným kelímkem a ona za pár dní zežloutla a zvadla.

(7) Schéma, tabulka, myšlenková mapa.

(8) Např. přiřazovat příklady k pravidlu.

OVU ZG RVP	ZGM-MOD-000-ZV3-001 Odhaluje fungování matematických modelů. ZGM-POM-000-ZV3-001 Rozpoznává využití matematického aparátu v běžných situacích. ZGM-MUV-000-ZV3-001 Rozpozná opakující se vzory a zákonitosti v různých matematických situacích.
2.	Někdy hledá souvislosti mezi novými poznatky a tím, co již zná. Dokáže přijmout fakt, že něco je jinak, než si doposud myslel/a, a s podporou své chápání upravit. Umí zachytit souvislosti jednoduchým nákresem nebo schématem.
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy.
OVU ZG RVP	ZGM-MOD-000-ZV5-001 Využívá obecné matematické modely v kontextu. ZGM-POM-000-ZV5-001 Kontroluje použité matematické modely. ZGM-MUV-000-ZV5-001 Zkoumá vzory a zákonitosti v různých matematických situacích.
3.	Začleňuje naučené znalosti či dovednosti do širších souvislostí Nebojí se změnit své chápání věci pod tíhou nových poznatků. Začíná rozlišovat mezi pojmenováním věci a jejím pochopením, a mezi pravidly a příklady. Znázorňuje vztahy mezi jevy pomocí schémat nebo myšlenkových map. Ví, co mu/jí pomáhá změnit zažité chápání.
OVU KK RVP	KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení. KOB-ZPS-000-ZV9-001 Zohledňuje vzájemnou propojenost jevů, situací a výzev v okolním světě z hledisek sociálních, ekonomických, kulturních, politických a ekologických.
OVU ZG RVP	ZGM-MOD-000-ZV9-001 Vyvíjí/inovuje matematické modely. ZGM-MUV-000-ZV9-001 Aplikuje metody analýzy a syntézy při řešení komplexních matematických situací v různých kontextech.
4.	Rozumí tomu, že nové poznatky někdy doplňují stávající chápání a jindy vyžadují jeho přestavbu, a vědomě s tím při učení pracuje. Usiluje o zasazení nového do co nejbohatších souvislostí. Své chápání skutečnosti pružně přestavuje pod vlivem nových poznatků. Správně používá a strukturuje termíny, pojmy, příklady a pravidla. Umí za pomoci různých metod graficky znázornit souvislosti.
5.	Propojuje poznatky napříč různými obory a oblastmi vědění. Nachází skryté a nečekané souvislosti. Využívá objevené souvislosti ke generování nových nápadů. Restrukturalizace dosavadního chápání je pro něj/ni přirozená a snadná.

1.2.3 Poháním své učení (1)

(1) Celý SK je úzce propojen se ScioCílem 3 Rozumím sám sobě a také se ScioCílem 8 Mám život ve svých rukou, konkrétně SK 8.1.2 Pracuji se svou motivací. Zde jsou některé pasáže dokonce shodné, ale považujeme za klíčové mít tento obsah na obou místech.

K tomu, aby učení vůbec probíhalo, je třeba mít **motivaci** učit se. Tradiční je rozdělení na motivaci vnitřní a vnější, nám ovšem z hlediska kompetencí připadá lepší členit motivaci na:

a) motivaci k **učení jako procesu**, kdy máme zájem na učebním procesu samotném - ten nás těší, přináší nám uspokojení,[6]

[6] V odborné literatuře motivace **intrinsická.**

b) motivaci k **cíli učení**, kdy se z určitého důvodu chceme něco naučit;[7] tímto důvodem může být buď náš vnitřní zájem (sami se chceme něco naučit), nebo jím můžeme reagovat na vnější pobídky (chci se něco naučit, protože tím dosáhnu jiného cíle - např. se dostanu na střední školu); popř. se můžeme pohybovat na škále mezi oběma..

Pokud nemáme ani jeden druh motivace, neučíme se. Pokud nicméně máme motivaci k **cíli učení** (chceme učením něčeho dosáhnout), ale ta není dostatečná k tomu, aby nás pohnula k učení, můžeme sami se sebou v obou těchto složkách úspěšně pracovat a svou motivaci posilovat. Tzn. např. stanovit si další cíle, které nás lépe motivují, nebo si různými způsoby zpříjemnit učení tak, aby nás bavilo.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
1.2.3.1 Posiluji svou chuť učit se novým věcem	Chci si udržet chuť učit se novým věcem.	Vím, k čemu je učení v životě člověka dobré.(2) Znám faktory, které podporují chuť učit se(3), a které ji tlumí.(4)		Umím se vědomě vystavovat novým podnětům. Umím pátrat po tom, zda mohu dosáhnout svých cílů tím, že se něco naučím.
0.	Přirozeně se zajímá o věci kolem sebe a klade otázky typu „proč?". Na podnět jiných si zkouší si nové činnosti a hry, .			
1.	Klade otázky nejen o tom, co vidí, ale i o tom, jak věci fungují a co by se stalo, kdyby… Zkouší nové činnosti z vlastní iniciativy, i když je zpočátku nejistý/á. S pomocí dospělého pojmenovává, co ho/ji zajímá a co ho/ji od zkoumání odrazuje.			
OVU KK RVP ZV	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.			
2.	Občas si klade složitější otázky směřující k porozumění věcem. Vědomě vyhledává nové podněty – např. knihy, lidi s jinými zkušenostmi, neznámá prostředí. Začíná si uvědomovat, v jakých situacích je zvídavý/á a co jeho/její zvídavost tlumí			
OVU KK RVP	KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám. KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.			
3.	Klade si otázky, které otevírají nová témata a vedou k hlubšímu porozumění. Zná faktory, které zvídavost obecně podporují i které ji tlumí. Dokáže překonat počáteční odpor k neznámému a dát novému šanci. Ví, jaká témata a situace u něj/ní zvídavost probouzejí, a vědomě je vyhledává.			
OVU KK RVP	KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života. KKU-SMU-000-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení. KKU-USU-000-ZV9-001 Řídí vlastní procesy učení. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.			
4.	Vědomě využívá svou zvídavost a vnitřní zájmy k pohánění učení. Cíleně se vystavuje novým podnětům, lidem a prostředím, aby si zvídavost udržel/a. Dokáže rozpoznat a překonat vlastní tendence ke stagnaci.			

(2) Od "musím", přes utilitárního učení (k něčemu se to hodí) až dopad na vývoj mozku a uržení mozkových kapacit.

(3)Vystavování se novým podnětům (např. jedu do Anglie). Vnímání vlastních deficitů či výzev (např. vnímám, že jsem v Anglii a že se nedomluvím anglicky). Propojení deficitu či výzvy s možností možností, řešit ji tím, že se naučím něco nového (např. nedomluvím se - mohu to řešit tak, že se naučím anglicky).

(4) Uzavření se do úzkého okruhu osob, prostředí či činností. Absence vnímavosti vůči výzvám či deficitům. Strach z neúspěchu.

(5) Fyzický diskomfort — hlad, žízeň, únava, bolest, potřeba jít na WC. Pocit ohrožení a nejistoty — strach z hodnocení, z chyby, z posměchu, z reakce dospělého. Strach, že na to „nemám". Naučená bezmoc a fixní mindset — přesvědčení, že schopnosti jsou dané a učení nic nezmění. Nejasnost cíle nebo cesty — nevím, co se mám učit, proč, jak začít, co se ode mě čeká. Kognitivní přetížení — látka je příliš těžká, rozsáhlá nebo vzdálená od toho, co umím. Emoční zátěž nesouvisející s učením — starosti, konflikty, smutek, úzkost. Na učení nezbývá mentální kapacita. Negativní předchozí zkušenost

[7] V odborné literatuře motivace **extrinsická.** K obojímu viz NAKONEČNÝ, Milan. Obecná psychologie. Praha: Stanislav Juhaňák - TRITON, 2015, s. 410 - 411. ISBN 8073879298; též **RYAN, Richard M. a Edward L. DECI.** Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*. 2000, roč. 25, č. 1, s. 54–67. Dostupné z: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf; Pro stručné shrnutí viz tento shrnující materiál: https://dl1.cuni.cz/pluginfile.php/815646/mod_resource/content/1/Sebedetermina%C4%8Dn%C3%AD%20teorie%20-%20shrnut%C3%AD.pdf.

5.	Vnímá učení jako celoživotní proces a má chuť se stále učit něco nového. Dokáže inspirovat zvídavost u druhých.

— zafixovaná averze k typu učení, předmětu nebo situaci na základě minulého neúspěchu. Nedostatek autonomie — nemám vliv na to, co, kdy, jak nebo s kým se učím.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.2.3.2 Odstraňuji překážky motivace k učení	Chci předcházet tomu, co mi bere chuť učit se.	Znám typické překážky (dissatisfaktory) bránící v učení(5) a znám některé strategie k jejich odstraňování. Rozumím mechanismu prokrastinace a znám některé strategie boje proti ní.	Vím, v jakém potřebuji být rozpoložení, abych se chtěl/a učit. Vím, co mě od učení typicky odrazuje. Vím, co mě vede k odkládání učení.	Umím rozpoznat překážku bránící mi v učení a odstranit ji nebo obejít. Umím překonat prokrastinaci u učení.

0.	Všímám si, jak se cítím, když se něco nového učím nebo objevuji. Vím, co mě při hraní nebo tvoření nejvíc ruší, a umím o tom říct dospělému. Chci, aby mě objevování světa bavilo a bylo mi u něj dobře.
1.	Vím, v jakém prostředí a náladě se mi nejlépe pracuje, a umím si připravit místo na učení tak, aby mě nic nerozptylovalo. Rozpoznám, když mi v práci brání hlad, únava nebo nepořádek, a snažím se to napravit. Když mě něco nebaví, zkusím si úkol rozdělit na menší kousky. Snažím se předcházet věcem, které mi berou chuť k učení.
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KDI-BZK-000-ZV5-001 Respektuje pravidla bezpečného zacházení s digitálními zařízeními i daty a zásadami zdraví neohrožujícího chování v digitálním prostředí.
2.	Rozumím tomu, že prokrastinace není lenost, ale odkládání úkolů, které jsou mi nepříjemné. Vím, co mě typicky od učení odrazuje, a dokážu pojmenovat konkrétní překážku, která mi v danou chvíli brání v práci. Umím si odložit lákadla, jako je telefon, abych mohl/a dokončit domluvený úkol. Aktivně hledám cestu, jak překážky v učení odstranit nebo je alespoň obejít.
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KDI-BZK-000-ZV5-001 Respektuje pravidla bezpečného zacházení s digitálními zařízeními i daty a zásadami zdraví neohrožujícího chování v digitálním prostředí.
3.	Znám pět typických překážek v učení a vím, jaké strategie použít k jejich odstranění. Rozumím mechanismu prokrastinace a vědomě proti ní bojuji konkrétními technikami. Znám své typické odkladačské rituály. Chci aktivně předcházet tomu, co mi bere chuť se učit.
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV9-001 Řídí vlastní procesy učení. KKU-SMU-000-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.
4.	Dokážu se vědomě uvést do takového vnitřního rozpoložení, ve kterém se mi chce učit. Systematicky upravuji své sociální i fyzické prostředí tak, aby mě nic neodrazovalo od dlouhodobého studia. Efektivně bojuji s prokrastinací u rozsáhlých projektů tím, že si je správně fázuji a odstraňuji spouštěče odkládání. Považuji péči o své nastavení k učení za nezbytnou součást své efektivity.
5.	Plně zodpovídám za svou motivaci k učení a dokážu si vytvořit optimální studijní ekosystém i v nepříznivých podmínkách. Rozumím psychologickým příčinám prokrastinace a pracuji s nimi na úrovni svých hodnot a postojů. Ovládám široký repertoár technik pro zvládání odporu k náročným činnostem a tyto strategie pružně střídám. Dokážu reflektovat své rozpoložení a v

(6) 1. Hledat pro sebe další smysl cíle, není-li původní dostatečný (např. - rozšířit cíl "učím se anglicky proto, že to po mě někdo chce, i na "učím se proto, že se chci podívat na konkrétní film v originále). 2. Rozkládat cíle na menší, dosažitelnější, a dosahovat jich postupně. 3. Připomínat si v a mít na očích (můj vlastní) smysl cíle. 4. Spojit cíl s jiným, byť nesouvisejícím (slíbit si odměnu, dát si veřejný závazek).

případě potřeby pomoci s identifikací bariér v učení i ostatním.

(7) 1. Uvedení do stavu flow - učení se způsobem, který je optimální výzvou (optimálně náročný). 2.Uvědomění si, co jsem se již naučil/a, a případně oslava (dosažení milníku). 3. Vytvoření návyku. 4. Spojení s čení příjemnou činností (hudba, gamifikace) 5. Spolupráce s jinou osobou. 6. Svobodná volba (vykonávat učební činnost alespoň trochu "po svém"). 7. Vědomí kompetence - představa o tom, že to zvládnu.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
1.2.3.3 Pracuji s cíli jako s motorem učení	Chci se sebou pracovat tak, abych se naučil/a tomu, čemu chci.	Znám způsoby, jak si zatraktivnit cíl učení.(6)	Vím, jaké pobídky na mne fungují, pokud chci dosáhnout cíle učení.	Umím se motivovat k učení prostřednictvím práce s cíli učení.
0.	Raduje se z dosaženého úspěchu při učení i z ocenění. Motivaci k učení zatím nijak vědomě neovlivňuje.			
1.	Uvědomuje si, že k naučení se něčeho je někdy potřeba vyvinout úsilí. Občas se odmění, pokud se něco naučí. Začíná rozlišovat, kdy se učí kvůli vnější pobídce, a kdy z vlastního zájmu.			
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám.			
2.	Dokáže s podporou najít v učebním úkolu něco zajímavého, i když ho/ji na první pohled nezaujal. Učí se sám/sama si nastavit jednoduchou odměnu za dokončení učebního úkolu. Ví, kdy se učí kvůli vnější pobídce, a kdy z vlastního zájmu.			
OVU KK RVP	KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám. KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení.			
3.	Umí si v učebním úkolu najít osobní smysl nebo zajímavou výzvu. Má-li zájem na cíli učení, umí si jej připomínat a mít na očích. Dokáže posílit svou motivaci spojením cíle učení s jiným záměrem nebo závazkem. Nedostatečně hodnotné pobídky k učení odmítá.			
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV9-001 Řídí vlastní procesy učení. KKU-SMU-000-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení. KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.			
4.	Dokáže propojit i učení se na základě vnější pobídky s něčím, na čem mu/jí záleží, a tak si posílit motivaci. Zná konkrétní pobídky, které na něj/ni fungují, a systematicky je využívá. Rozhodne-li se něco naučit, podřídí tomu své jednání a nenechá se snadno odradit překážkami. O tom, co a jak se bude učit, se rozhoduje svobodně a přijímá důsledky svého rozhodnutí.			
5.	Vyhledává nebo si vytváří funkční motivátory přizpůsobené konkrétnímu učebnímu cíli. Dokáže si jakýkoli učební cíl zatraktivnit tak, aby se mu/jí učilo snadno.			

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
1.2.3.4 Motivuji se k procesu učení	Stojím o to, aby mě učení těšilo.	Rozumím významu posilování pozitivních aspektů procesu učení a přerámování těch negativních. Znám faktory podporující motivaci k procesu učení.(7)	Vím, co mě na procesu učení přirozeně láká, a co mě od něj odrazuje. Vím, čím si umím zpříjemnit proces učení, pokud mne nebaví.	Umím se v procesu učení zaměřit na pozitivní prožitky. Umím si zatraktivnit proces učení.
0.	Přirozeně se pouští do činností, které ho/ji baví, a zpravidla se tím i něco učí. Když ho/ji učení přestane bavit, opouští jej. Motivaci k učení zatím nijak vědomě neovlivňuje.			
1.	Zkouší si méně záživné učební úkoly zpříjemnit – například hrou, spoluprací s kamarádem nebo tím, že si je přizpůsobí „po svém". S pomocí dospělého hledá cestu, jak v učení pokračovat, když narazí na překážku.			

OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing).
2.	Nebaví-li ho/ji proces učení, zkouší jej spojit s příjemnou činností nebo spolupracovat s někým dalším. Začíná si uvědomovat, co konkrétně ho/ji k procesu učení přitahuje a co jeho/její motivaci oslabuje. Rozumí tomu, že vytvoření návyku usnadňuje učení.
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing).
3.	Ví, že učení si lze zatraktivnit mj. učením se „po svém", spoluprací, připomínáním si dosavadních úspěchů či spojením s příjemnou činností. Ví, co je stav „flow" a umí se do něj při učení občas dostat. Zkouší cíleně budovat učební návyky.
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV9-001 Řídí vlastní procesy učení. KPP-REA-000-ZV9-001 Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody).
4.	Dokáže propojit i nezáživné učení s něčím, co jej/ji těší, a tak si udržet motivaci. Ví, co jeho/její motivaci k procesu učení oslabuje, a umí tomu předcházet.
5.	Dokáže si mnoha způsoby zpříjemnit a zatraktivnit jakýkoli učební proces. Umí podpořit jiné v tom, aby je učení samotné těšilo.

1.2.4 Reflektuji své učení

U záměrného učení je důležitá průběžná reflexe – ohlédnout se za průběhem svého učení, jeho výsledky i svým pokrokem a zjistit, zda jsme stále na správné cestě a zda není potřeba proces či cíle učení upravit. Reflexe je však zvlášť důležitá také u spontánního učení: právě díky ní dokážeme ze spontánně vzniklých situací vytěžit zkušenost, něco se z nich skutečně naučit a využít to i v budoucnu.

V tomto stavebním kameni rozlišujeme několik souvisejících způsobů práce s učením. **Reflexe učení** znamená ohlížet se za svým učením a přemýšlet o jeho průběhu i výsledcích. **Reflexe pokroku** se zaměřuje na změnu v čase – tedy na to, v čem jsem se posunul/a oproti dřívějšku. **Sebehodnocení** pak znamená posoudit, nakolik se mi podařilo dosáhnout svých učebních cílů.

Stručně řečeno: **reflexe pomáhá porozumět zkušenosti, sebehodnocení pomáhá určit úroveň a reflexe pokroku pomáhá uvědomit si změnu v čase a rozhodnout o dalším kroku v učení.**

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
1.2.4.1 Využívám nástroje a	Považuji reflexi za důležitou součást učení.	Vím, jaké místo má reflexe v procesu učení.	Vím, které nástroje a metody reflexe učení mi vyhovují.	Umím si vyhradit čas a zvolit způsob reflexe učení přiměřený

metody reflexe učení				situaci.
		Rozumím rozdílu mezi reflexí a sebehodnocením a vím, v jaké situaci který přístup použít. Znám různé nástroje a metody reflexe učení.		Umím používat různé nástroje a metody reflexe učení.
0.	S podporou dospělého odpovídá na jednoduché otázky o tom, co se učil/a a jak se u toho cítil/a. Reflexi jako takovou nevnímá.			
1.	S podporou se zastavuje a ohlíží za svým učením. Začíná chápat, že přemýšlení o tom, co se naučil/a, mu/jí pomáhá ve využití jeho výsledků a dalším učení. Zná jednoduché reflektivní nástroje.(1)			
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení.			
OVU ZG RVP	ZGC-PVL-000-ZV3-001 Pro své zlepšování reflektuje své čtení a psaní.			
2.	Rozumí tomu, že reflexe je užitečná součást učení. S podporou si vyhrazuje čas na zamyšlení nad svým učením. Zná základní nástroje reflexe.			
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení..			
OVU ZG RVP	ZGC-PVL-000-ZV5-001 S oporou o evidence rozpoznává své silné stránky pro stanovení čtenářských a pisatelských cílů.			
3.	Ví, jaké místo má reflexe v procesu učení, a považuje ji za důležitou. Začíná rozlišovat mezi reflexí a hodnocením učení. Zná několik nástrojů a metod reflexe a sebehodnocení začíná si všímat, které mu/jí vyhovují.			
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV9-001 Řídí vlastní procesy učení.			
OVU ZG RVP	ZGC-PVL-000-ZV9-001 S oporou o evidence vyhodnocuje své pokroky i postupy ve čtení a psaní pro stanovení dalších cílů i cesty k nim.			
4.	Rozumí rozdílu mezi reflexí a hodnocením učení a ví, kdy použít který přístup. Vnímá reflexi jako nedílnou součást procesu učení. Má přehled o efektivitě jednotlivých reflektivních nástrojů. Ví, které nástroje reflexe mu/jí vyhovují.			
5.	Vytváří si prostor i na dlouhodobou reflexi pokroků v učení. Flexibilně využívá různé nástroje a metody reflexe podle situace. Reflexi vnímá jako nedílnou součást jakéhokoliv učení a přirozeně ji začleňuje do svého procesu.			

(1) Např. reflektivní rozhovor nebo jednoduchý deník učení.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.2.4.2 Reflektuji průběh cíleného učení	Usiluji o zdokonalování svého procesu učení. K chybám při učení přistupuji jako k příležitosti se něco naučit.	Vím, které okolnosti mohly mít vliv na průběh a efektivitu učení.		Umím vyhodnotit, jestli mé učení bylo efektivní nebo ne a co k tomu vedlo. Díky reflexi dokáži vylepšovat svůj proces učení. Umím reflektovat své chyby a využít je ke zlepšení svého učení.

0.	S podporou si dokáže uvědomit, co konkrétně ho/ji na určité učební situaci zaujalo. Dokáže stručně odpovědět na reflektivní otázky vztahující se ke konkrétní zkušenosti s učením. Všímá si, když se mu/jí něco nepovede.
1.	Dokáže s podporou zhodnotit svou aktivitu a míru zapojení do práce, kterou právě dokončil/a. S pomocí dokáže pojmenovat, co se mu/jí nepovedlo a proč.
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení.
OVU ZG RVP	ZGC-PVL-000-ZV3-001 Pro své zlepšování reflektuje své čtení a psaní.
2.	Umí s podporou reflektovat své nedávné učení z různých úhlů pohledu. Učí se využívat individuální i skupinovou reflexi pro své učení. Začíná chápat, že chyby jsou součástí učení a lze se z nich poučit.
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení.
OVU ZG RVP	ZGC-PVL-000-ZV5-001 S oporou o evidence rozpoznává své silné stránky pro stanovení čtenářských a pisatelských cílů.
3.	Učí se s podporou reflektovat průběh svého učení i v delším časovém období. Z nabízených možností si umí vybrat vhodnou metodu reflexe učení pro konkrétní situaci. K chybám při učení začíná přistupovat jako k příležitosti se něco naučit.
OVU RVP ZV	KKU-USU-000-ZV9-001 Řídí vlastní procesy učení. KKU-SMU-000-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení.
OVU ZG RVP	ZGC-PVL-000-ZV9-001 S oporou o evidence vyhodnocuje své pokroky i postupy ve čtení a psaní pro stanovení dalších cílů i cesty k nim.
4.	Často reflektuje svůj proces učení sám/sama od sebe. Umí vyhodnotit, jestli jeho/její učení bylo efektivní, a co k tomu vedlo. Umí reflektovat své chyby a využít je ke zlepšení svého učení. Ví, jaké chyby při učení typicky dělá.
5.	Systematicky reflektuje svůj proces učení a na základě toho ho vylepšuje. Ví, že chyby jsou cenným zdrojem informací, a cíleně je využívá pro své učení. Plnění svého plánu učení vědomě vyhodnocuje a v případě potřeby upravuje.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.2.4.3 Reflektuji pokrok a hodnotím výsledky svého učení	Považuji za užitečné zjišťovat, co jsem se naučil/a.	Znám různé způsoby, jak lze pozorovat pokrok v čase. Vím, jak lze měřit a hodnotit naplnění cílů učení.	Vím, jaké jsem měl/a cíle učení.	Dokážu různými způsoby průběžně ověřovat své pokroky v učení. Umím ověřit, zda jsem dosáhl/a vytyčeného cíle učení nebo zda se mu blížím. Dokážu porovnat své současné znalosti a dovednosti s tím, co jsem uměl/a dříve.

(2) prožitek → reflexe → zobecnění → nové použití

0.	Pozná, jestli mu/jí činnost jde nebo nejde a zda se v ní postupem času zlepšuje. Raduje se z toho, co se mu/jí povedlo.
1.	S podporou popíše, které z učebních cílů splnil/a a které mu/jí dělaly potíže. Dokáže si po kratších časových úsecích ověřovat plnění svých cílů učení. Chce vědět, co se naučil/a. Začíná si všímat, že se v některých činnostech postupně zlepšuje.
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení..

OVU ZG RVP	ZGC-PVL-000-ZV3-001 Pro své zlepšování reflektuje své čtení a psaní.
2.	Dokáže samostatně popsat, které z učebních cílů splnil/a a co mu/jí dělalo potíže. Dokáže s podporou popsat, v čem se oproti minulosti zlepšil/a a nají pro to důkazy..
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení.
OVU ZG RVP	ZGC-PVL-000-ZV5-001 S oporou o evidence rozpoznává své silné stránky pro stanovení čtenářských a pisatelských cílů.
3.	Zná různé metody průběžného ověřování posunů v učení a využívá je. Dosahování cílů učení pravidelně vyhodnocuje.
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV9-001 Řídí vlastní procesy učení.
OVU ZG RVP	ZGC-PVL-000-ZV9-001 S oporou o evidence vyhodnocuje své pokroky i postupy ve čtení a psaní pro stanovení dalších cílů i cesty k nim.
4.	Umí ověřit, zda dosáhl/a vytyčeného cíle učení, a svůj postup případně upravit. Zná a využívá zásady formativního hodnocení výsledků učení.
5.	Systematicky reflektuje svůj pokrok v učení a využívá ho k plánování dalšího rozvoje. Zná různé metody průběžného ověřování posunů v učení a využívá je v praxi jak u sebe, tak u jiných, které v učení provází.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.2.4.4 Přetavuji prožitky ve zkušenosti	Pohlížím na každodenní situace a prožitky jako na cenný zdroj poznání. Považuji za užitečné pojmenovat si, co jsem se naučil/a v prožívaných situacích.	Rozumím Kolbově cyklu učení ze zkušenosti.(2)	Vím, v jakých situacích se často spontánně učím.	Dokážu z prožitých situací čerpat přenositelné zkušenosti.
0.	Učí se spontánně z každodenních situací, aniž by si to uvědomoval/a. S podporou dokáže pojmenovat, co se nového naučil/a.			
1.	Dokáže jednoduše popsat klíčové učební situace z uplynulého dne. S podporou si uvědomuje, že se učí i mimo záměrné učební aktivity, zejména při hře.			
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám. KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává.			
2.	Umí se občas zastavit a uvědomit si, co se právě naučil/a, i když to nebyl záměr. Ví, že se může učit i ze situací, které nejsou záměrně učební. Dokáže s podporou pojmenovat, co se naučil/a z běžných zážitků a zkušeností. Začíná si všímat, v jakých situacích se mu/jí spontánní učení často děje.			
OVU RVP ZV	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení. KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám. KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává.			
3.	Ví, v jakých situacích se často spontánně učí. Chce pojmenovat, co se naučil/a spontánně, a dokáže to s podporou zapsat nebo jinak zachytit.			
OVU KK RVP	KKU-USU-000-ZV9-001 Řídí vlastní procesy učení. KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního			

	života. KKU-SMU-000-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení.
4.	Aktivně si všímá příležitostí ke spontánnímu učení ve svém každodenním životě. Umí zachytit spontánně naučené a propojit to s dalšími znalostmi a dovednosti. Rozpozná situace, kde může spontánně naučené uplatnit.
5.	Systematicky reflektuje své spontánní učení a vědomě ho využívá pro svůj rozvoj. Umí přenášet spontánně naučené do nových situací a kontextů. Cíleně vyhledává situace bohaté na příležitosti ke spontánnímu učení.

2 – Vybírám si, co si pustím do hlavy

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

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

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

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

Tato kompetence je důležitá proto, že:

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

Postoje:

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

2.1 Posoudím pravdivost informací a udělám si podložený názor

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

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

Vůbec nejdůležitější je mít stále na mysli, že to, co čteš nebo slyšíš, nemusí být pravda, ať už to říká kdokoliv a jakkoliv přesvědčivě. A že pravda nemusí být ani to, co už dlouho víš nebo o čem jsi už dlouho přesvědčen/a. Prostě stále pochybovat. Pro posuzování kvality informací je velmi užitečné umět rozlišovat fakta od subjektivních názorů,[8] slepě nepřebírat, co si někdo myslí, ale pátrat po objektivních skutečnostech a z nich si tvořit svůj vlastní názor na věc. Abys dokázal/a kriticky přistupovat k nově zjištěným informacím, musíš také o světě něco vědět a hlavně umět s takovými poznatky pracovat, konfrontovat s nimi nové informace, využít je při vyhledávání apod. Bez toho můžeš jen těžko posoudit nejen pravdivost, ale i kvalitu a užitečnost mnoha informací.

Postoje:

- Chci co nejlépe rozumět světu kolem sebe.
- Pochybovat je vždy správné, dokonce i o tom, čemu už dlouho věřím.
- Chci vědět, co je pravda a co ne.

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

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

2.1.1 Posoudím pravdivost informací

Umět zodpovědně zacházet s informacemi je základem pro život ve světě dnes i do budoucna. Různých informací se na nás valí tolik, že se prostě neobejdeš bez toho, abys měl/a přehled o různých informačních zdrojích, uměl/a rozlišovat jejich kvalitu a důvěryhodnost a také věděl/a, jak informace kriticky ověřovat.[9] Když se naučíš aktivně pracovat s informacemi, můžeš se více spoléhat na svůj úsudek, místo abys jen přebíral/a názorný od druhých. Také zjistíš, že díky aktivní práci s informacemi budeš stále lépe rozumět okolnímu světu i tomu, že žádné poznání není trvalé, ale neustále se vyvíjí s tím, jak se prohlubují tvoje znalosti.

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

- Vím, podle čeho posuzuji pravdivost informací.

Dovednosti:

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

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

2.1.1 Posoudím pravdivost informací

0.	**Pozná zjevnou pravdu a lež. Ví, že ne všichni vždy říkají pravdu. Když má pochybnost, zd je něco pravda, zeptá se někoho, komu důvěřuje. Pozná dvě zjevně rozporuplná tvrzení.**
1.	**Přemýšlí o tom, zda to, co někdo říká, je pravda. Když má pochybnost, zda je něco pravd ověří si to. Ví, že někdy nejde jednoznačně říct, zda něco je nebo není pravda. Zkouší si samostatně zjišťovat informace z různých zdrojů. Učí se odlišovat své názory od zjištěných informací.**
OVU KK RVP	KRP-KRP-000-ZV5-001 Uvědomuje si důležitost ověřování informací. KDI-DAT-000-ZV5-001 Vyhledává potřebné informace v doporučených digitálních zdrojích.
OVU ZG RVP	ZGC-KCP-000-ZV3-001 Při čtení i psaní zvažuje možné adresáty.
2.	**Zná různé zdroje informací, umí vyhledat další. Ví, že existují seriózněji a méně seriózn zdroje informací, např. wikipedie a zábavné časopisy. Pod vedením u konkrétní informac posoudí, zda se jedná o názor, nebo o fakt. Ví, jak se dá informace ověřit. Ví, že i osoby, kterým důvěřuje, jako rodiče nebo průvodci, se mohou mýlit. Všímá si, že když jsou informace neúplné, mohou být zavádějící, i když jsou pravdivé.**
OVU KK RVP	KRP-KRP-000-ZV5-001 Uvědomuje si důležitost ověřování informací. KDI-DAT-000-ZV5-001 Vyhledává potřebné informace v doporučených digitálních zdrojích.
OVU ZG RVP	ZGC-KCP-000-ZV5-001 Při čtení i psaní popisuje působení autora na čtenáře.
3.	**Zajímá se o různé zdroje, z kterých lze čerpat informace. Rozumí tomu, že existuje svět bulvární, politický, obchodní, intelektuální, umělecký, duchovní a spousta dalších a že v každém z nich se cení jiné typy informací. U konkrétní informace posoudí, zda se jedná fakt, nebo o názor, oddělí pravdivou, nepravdivou a „názorovou" část informace. Rozpozná logicky rozporné informace. Rozpozná některé argumentační fauly. Umí svůj názor podložit fakty a důkazy, ale uvést i protichůdné důkazy. Začíná vnímat, že zda něc pokládá za pravdivé, lživé či nejisté, je často subjektivní.**
OVU KK RVP	KRP-KRP-000-ZV9-001 Kriticky hodnotí informace z různých zdrojů. KDI-DAT-000-ZV9-001 Data získaná na základě vlastních kritérií a formulovaných dotazů z různých digitálních zdrojů posuzuje z hlediska souladu s již známými poznatky i nároku na spolehlivost zdroje.
OVU ZG RVP	ZGC-KCP-000-ZV9-001 Při čtení i psaní posuzuje autorské záměry, účinky a prostředky text i kontext autora nebo čtenáře.
4.	**K utvoření či ověření názoru vzájemně konfrontuje více relevantních zdrojů včetně zahraničních. Čerpá informace z různých „názorových bublin" a kriticky je analyzuje. Při posuzování informací zohledňuje záměr mluvčího či autora textu, jeho odbornost a**

	příslušnost k určitému společenskému nebo názorovému proudu. Neskočí na argumentační fauly. Vnímá, že zda něco pokládá za pravdivé, lživé či nejisté, závisí také na cestě, kterou k tomu dospěl/a. Ví, jak se vytváří poznání ve vědě.
5.	**Dokáže vyhledávat důvěryhodné zdroje informací včetně zahraničních. Informace, se kterými se setkává, umí propojit s informacemi z jiných zdrojů a šířit mezi ostatní tak, ab bylo zřejmé, co jsou fakta a co jeho/její názory. Nechává ostatní tvořit si vlastní názor. Vede jiné lidi, zejména děti, k zodpovědné práci s informacemi. Ví, že pravdivost je mnohdy subjektivní a závisí na kontextu. Rozumí procesu vytváření vědeckého poznání relativitě vědecké pravdy.**

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

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

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

Jde o těchto 6 principiálních poznatků:

- **Ev – Dědičnost a evoluce**

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

- **ZZ – Zákony zachování**

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

- **Ves – Od vesmíru po elementární částice**

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

Trh – Tržní mechanismy

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

Geo – Geopolitické uspořádání světa

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

Soc – Sociální konstrukce reality

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

Spol – Uspořádání společnosti

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

Znalosti:

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

Dovednosti:

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

0.	**Přichází s elementárními poznatky, které pramení z principiálních poznatků, a ptá se po dalších souvislostech.**
1.	**Má povědomí o nejzákladnějších věcech z principiálních poznatků a má chuť se u některých z nich dozvídat víc.**
OVU KK RVP	KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací.
2.	**Má základní znalosti o vybraných principiálních poznatcích a umí některé z nich aplikovat v jednoduchých situacích.**
OVU KK RVP	KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací.
3.	**Své znalosti principiálních poznatků umí občas využít ve složitějších situacích a vysvětlit je. Umí sám/sama vysvětlit některé jevy, experimenty a pozorování na základě principiálních poznatků a další, pokud jej/ji k tomu někdo navede.**
OVU KK RVP	KRP-VED-000-ZV9-001 Analyzuje při rozhodování a řešení problémů objektivní informace a prezentované závěry vědeckého poznání.
4.	**Běžně využívá principiální poznatky k porozumění tomu, jak svět funguje a využívá je i v každodenních situacích. Ví, jak se k principiálním poznatkům došlo. U většiny principiálních poznatků ví, jak vznikaly a jak se ověřovaly, k čemu se využily, a to mu pomáhá pochopit i další poznatky a jejich schopnost něco vysvětlit či předpovědět. Některé principiální poznatky dokáže dát do nových souvislostí.**

5.	**Rozumí do hloubky principiálním poznatkům a dokáže je využít i v nestandardních situacích a v různých kontextech osobního i pracovního života. Dokáže je předávat dál - vysvětlit je dětem, případně i dospělým, kteří v nich mají mezery. Zná historii principiálních poznatků, což mu umožňuje osvojit i jakékoliv další poznatky. Některé principiální poznatky dokáže dát do nových souvislostí.**

2.1.3 Pracuji s limity svého poznání[10]

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

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

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

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

[10] Intellectual Humility, https://www.vox.com/science-and-health/2019/1/4/17989224/intellectual-humility-explained-psychology-replication

Dovednosti:

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

2.1.3 Pracuji s limity svého poznání

0.	**Využívá svoji přirozenou zvídavost a ptá se, proč a jak věci fungují. Ví, že i dospělí občas něco neví. S podporou dospělé osoby dokáže korigovat některé vlastní neznalosti.**
1.	**Nebojí se říct, že něco neví nebo něčemu nerozumí. Všímá si, že jiné lidé (spolužáci, dospělí…) mají na některé věci odlišné názory, a zajímá se proč. Neztrácí zvídavost. Chápe, že některé věci jsou tak složité, že je nemůže pořádně pochopit.**
OVU KK RVP	KRP-KRP-000-ZV5-001 Uvědomuje si důležitost ověřování informací.
2.	**Umí připustit svou neznalost a poučit se z ní. Dokáže si utvářet a přetvářet názor ve světle nových faktů nebo argumentů. Umí poznat, že něčemu vůbec nerozumí. Začíná připouštět, že některé věci jsou nejisté.**
OVU KK RVP	KRP-KRP-000-ZV5-001 Uvědomuje si důležitost ověřování informací.
3.	**Dokáže přehodnotit svůj názor, pokud se dozví nová fakta nebo argumenty, a to i v otázkách, které jsou více postojové než faktické. Ví, že v každé oblasti je něco, co ještě neví, zkouší odhalovat své slepé skvrny. Ví, že ani znalosti druhých nejsou nikdy úplně stoprocentní. V diskusi umí přiznat, že se mýlil/a. Umí říct, čemu rozumí víc a čemu méně. Zná příklady, kdy se lidstvo mýlilo.**
OVU KK RVP	KRP-KRP-000-ZV9-001 Kriticky hodnotí informace z různých zdrojů.
4.	**Počítá s tím, že jeho/její znalosti jsou omezené a nekompletní, a je připraven/a si je ověřovat a upřesňovat. Při rozhodování počítá s neúplností svých znalostí. Neuzavírá se v názorových skupinách, zajímá se o názory druhých a sleduje nové poznatky v důležitých tématech. Ví, že i věda se může mýlit a časem změnit to, co dnes tvrdí, protože i její poznání skutečnosti se vyvíjí.**
5.	**Uvědomuje si, že jeho/její znalosti jsou pouhým zlomkem lidského poznání. Ví, že v mnoha oblastech poznání se nevyzná a že běžně sdílené představy o nich nemusí být správné, i když mají mnoho zastánců. Vede druhé, zejména děti, k pokornému přístupu k poznávání.**

2.2 Omezuji zkreslování svého chápání reality

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

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

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

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

Postoje:

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

2.2.1 Bráním se zkreslenému vnímání a uvažování[12]

Člověk sám sebe považuje za tvora rozumného a předpokládá, že uvažuje logicky a rozhoduje se racionálně. To vše opravdu umíme, když se soustředíme. V každodenním životě však mnohem častěji saháme k různým „mentálním zkratkám", které si lidský mozek vytvořil během dlouhodobého vývoje

[11] Digital Citizenship Curriculum: https://www.commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum
[12] Jak funguje mozek – dobré i pro ScK 1

lidstva jako druhu. Říká se jim kognitivní zkreslení a náš mozek si skrze ně ulehčuje práci. V minulosti lidem tyto mechanismy pomáhaly přežít a často nám pomáhají i dnes, ale ne vždy. Jsou rychlé a pohodlné, ale mnohdy vedou k chybám v chápání skutečnosti nebo chybám v úsudku. Podléháme jim všichni, aniž o tom víme. A nejnáchylnější jsme k nim v situacích, kdy jsme přesvědčeni, že žádnému zkreslení nepodléháme.

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

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

- Fakta, důkazy a argumenty umím posuzovat bez ohledu na to, zda jsou či nejsou v souladu s mým dosavadním názorem.
- Umím monitorovat svá kognitivní zkreslení a motivované myšlení a omezit jejich vliv na mou mysl.

[13] Viz Julia Galef: Scout Mindset.

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

2.2.1 Bráním se zkreslenému vnímání a uvažování

0.	**Ví, že ne všechno, co slyší je pravda. Vnímá, že někdy změní názor proto, aby se neodlišoval/a od ostatních.**
1.	**Ví, že když něco tvrdí většina, neznamená to automaticky, že je to pravda. Stejně tak ví, že ani dospělí nemají vždycky pravdu. Získává zkušenosti s tím, že jeho/její vnímání a uvažování může ovlivňovat motivované myšlení nebo kognitivní zkreslení.**
2.	**Má povědomí o některých kognitivních zkresleních a v konkrétních případech si pod vedením dokáže uvědomit, že je pod jejich vlivem. Snaží se nepodléhat prvnímu dojmu. Pod vedením umí provádět myšlenkové experimenty proti motivovanému myšlení.**
3.	**Nepodléhá prvnímu dojmu, obecnému mínění nebo naléhavosti nějakého sdělení. Naivně nepřebírá tradované názory. Neuzavírá se do své názorové bubliny. Občas provádí myšlenkové experimenty proti motivovanému myšlení.**
4.	**Uvědomuje si, jak je jeho/její vnímání a uvažování ovlivněno jeho/jejími hodnotami a předsudky. Zkoumá, zda se jeho/její postoje k lidem a skupinám nezakládají na nějakém stereotypu. Odlišuje své přání a realitu, běžně provádí myšlenkové experimenty proti motivovanému myšlení. Při čtení si běžně kontroluje konfirmační zkreslení. Hledá informace a argumenty i mimo svou bublinu, dokáže zaujmout odstup a připustit odlišný pohled.**
5.	**Dokáže zhodnotit, jak jeho/její vnímání a uvažování mohou ovlivňovat jeho/její názory, přesvědčení a očekávání. Ví, k jakým kognitivním zkreslením má sklony. Dokáže změnit svá myšlenková schémata i v situacích, kdy lidé obvykle ze zvyku nebo z lenosti automaticky přizpůsobují své vnímání svému názoru. Buduje si cíleně návyky, jak se při přijímání informací vyhýbat kognitivním zkreslením. Dokáže kognitivní zkreslení i motivované myšlení vysvětlit dětem.**

2.2.2 Odolávám manipulacím

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

[14] Vice o hackování lidí viz Harari

k ovlivnění výsledků voleb, k ovlivnění nálad ve společnosti, k vyvolání nenávisti, k systematickému šíření dezinformací.

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

Manipulativní techniky a postupy ovšem nepřišly až s digitálními technologiemi – ty jen rozšířily jejich možnosti do dříve nemyslitelných podob a rozměrů, mimo jiné i proto, že o nás mají informace, které jim často dáváme dobrovolně. S manipulací se ale můžeš setkat i v tradičních médiích, v politice, v reklamě, ale i v osobních vztazích. Znalost postupů a triků, které manipulátoři využívají, ti pomůže bránit se manipulaci v reálném i ve virtuálním světě.

Znalosti:

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

Dovednosti:

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

2.2.2 Odolávám manipulacím

0.	**Rozlišuje cizí osoby od osob blízkých a zachovává vůči cizím osobám obezřetnost. Chápe, že nemusí mít vše, co se ukazuje v reklamě.**
1.	**Rozpozná podezřelé chování, které je potenciálně nebezpečné. Když setká s podezřelým a potenciálně nebezpečným chováním, řekne o tom rodičům či průvodcům. Rozpozná reklamu. Ví, že cílem reklamy je prodat, i když může jít o nepotřebné věci, a učí se odolávat jejímu působení. Uvědomuje si, že neexistuje přímá souvislost mezi obalem a kvalitou výrobku. Než udělá, co mu někdo řekne, zamyslí se.**

OVU KK RVP	KRP-KRP-000-ZV5-001 Uvědomuje si důležitost ověřování informací.
2.	**Rozpozná manipulativní chování, které je potenciálně nebezpečné (včetně nechtěné intimity), a to jak při osobním setkání, tak v online světě. Když se s takovým chováním setká, dokáže si říct o pomoc důvěryhodné dospělé osobě. Rozumí základním principům reklamy a uvědomuje si, že když výrobek zná z reklamy, nic to neříká o jeho kvalitě. Ví, že existuje skrytá a personalizovaná reklama, kde všude se s ní může setkat a že za věci tzv. zadarmo se vždy platí. Zná základní zásady bezpečného chování na internetu a na sociálních sítích.**
OVU KK RVP	KRP-KRP-000-ZV5-001 Uvědomuje si důležitost ověřování informací.
3.	**Rozumí principům reklamy, ví, jaké triky reklama využívá, a umí tomu přizpůsobit své chování. Někdy rozpozná i skrytou reklamu. Má povědomí o tom, že existují dezinformační média, weby, zprávy, kampaně a jak fungují. V online světě se snaží minimalizovat negativní působení na sebe.**
OVU KK RVP	KRP-KRP-000-ZV9-001 Kriticky hodnotí informace z různých zdrojů.
4.	**Rozpozná naprostou většinu forem manipulace, umí se účinně bránit nebo vyhledat vhodnou pomoc. Rozumí psychologickým principům působení reklamy, trikům sociálních sítí i principům, na kterých jsou založeny. Rozezná i skrytou reklamu. Pozná dezinformační média, weby, zprávy, kampaně. V online světě se snaží minimalizovat svou digitální stopu, zejména tam, kde to je potenciálně nebezpečné. Ví, že média (i ta seriózní) manipulují už tím, že pro své čtenáře a diváky vybírají, čemu se věnují.**
5.	**Umí se vyhýbat či bránit manipulacím, v případě potřeby vyhledá vhodnou pomoc. Zvažuje, kdy se vyplatí za služby „zadarmo“ zaplatit. Chová se tak, aby mu/jí digitální a online technologie sloužily, a ne vládly. Sleduje aktuální vývoj v oblasti manipulace prostřednictvím technologií a přizpůsobuje mu své chování.**

2.3 Aktivně si vybírám, co si pouštím do mysli

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

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

To na jedné straně znamená se v konkrétních případech neustále rozhodovat, co z toho, co na tebe tak jako tak dopadá, si pustíš do mysli. Na druhé straně to vyžaduje pátrání po dalších zdrojích, zkoumání souvislostí a hledání příležitostí, kde se o věcech, pro které ses rozhodl/a, můžeš dozvědět víc. Nebo kde se můžeš dozvědět něco o věcech, které pro tebe mohou být důležité, ale ty o nich zatím nevíš. A

tady je důležité mít širokou znalost možností, z kterých si můžeš vybírat. Nemusíš jim dokonale rozumět, stačí vědět, že tyto možnosti existují a co by to obnášelo, kdybys do nich chtěl/a nahlédnout hlouběji.

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

Postoje:

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

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

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

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

Znalosti:

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

Dovednosti:

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

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

0.	**Dokáže říct, z čeho má radost, co ho/ji baví a nebaví. Umí si vybrat z více nabídnutých možností. Někdy předem pozná, co ho/ji nezajímá.**
1.	**Umí si vybrat z více nabídnutých možností a vysvětlí proč. Ví, proč ho/ji něco nezajímá. Věcmi, které ho/ji baví, se dokáže delší dobu soustředěně zabývat. Hledá si informace k tomu, co ho/ji zajímá. Někdy se odmítne věnovat něčemu, co ho/ji nezajímá.**
OVU KK RVP	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KDI-DAT-000-ZV5-001 Vyhledává potřebné informace v doporučených digitálních zdrojích.
2.	**Vědomě si vybírá informace a zdroje informací. Dokáže se dlouhodobě zaměřit na konkrétní oblast. Dokáže si k tomu najít informace a příležitosti k rozvoji. Vybere si, co se naučí. Umí vědomě odmítnout, když ho/ji něco nezajímá. Vyhýbá se některým zdrojům informací, které mu/jí přijdou nezajímavé.**
OVU KK RVP	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KDI-DAT-000-ZV5-001 Vyhledává potřebné informace v doporučených digitálních zdrojích.
3.	**Cíleně a soustavně se věnuje věcem, které ho/ji baví nebo kterým se rozhodl/a věnovat, a dokáže si k nim dohledávat další informace a příležitosti k rozvoji. Má zavedené způsoby, jak o věcech, které ho/ji zajímají, sbírat inspiraci a nápady tak, aby se neztratily. Rozlišuje mezi zábavou, soustavným zájmem a povinností a umí se podle toho rozhodovat, čemu věnuje pozornost. Pozná informace a zdroje, se kterými by jen ztrácel/a čas, a cíleně se jim vyhýbá.**
OVU KK RVP	KKU-SMU-000-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení. KDI-DAT-000-ZV9-001 Data získaná na základě vlastních kritérií a formulovaných dotazů z různých digitálních zdrojů posuzuje z hlediska souladu s již známými poznatky i nároku na spolehlivost zdroje.
4.	**Dokáže propojovat oblasti svého zájmu se souvisejícími tématy. Dokáže posoudit důležitost informací, aktivit či příležitostí na základě svých hodnot, životních cílů a priorit. Aktivně vyhledává příležitosti, jak se rozvíjet ve svých zájmech. Rychle rozpozná, když zdroje (texty, videa, podcasty, zprávy…) nepřinášejí nové informace. Nenechá se ovlivnit ani lákavými podněty, aby věnoval/a čas a pozornost, čemu nechce.**

5.	**Průběžně přemýšlí o tom, kterým informacím a činnostem má smysl se věnovat. Umí si stanovit priority. Vždy pečlivě váží, zda čas a energie, které věnuje nějakému zdroji informací (textu, knize, videu, podcastu), odpovídají jeho přínosu. V oblastech, které si vybral/a, si průběžně zjišťuje nové poznatky a souvislosti.**

2.3.2 Buduji si široký přehled, z čeho mohu vybírat

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

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

Znalosti:

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

Dovednosti:

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

2.3.2 Buduji si široký přehled, z čeho mohu vybírat

0.	**Ví, že jsou různé druhy náplně času – hra, práce, školka, odpočinek. Má povědomí o různých povoláních.**
1.	**Má povědomí o různých oblastech lidského poznání i o typech pracovních činností. Byl/a na několika exkurzích tam, kde lidé pracují. Zajímá se o různé hry a sporty.**
OVU KK RVP	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám.
2.	**Má obecnou představu, čím se zabývají základní vědní a umělecké obory a co mu/jí mohou nabídnout. Ví, které aktivity ho/ji oslovují a které ne. Umí si sám/sama najít úplně novou oblast.**
OVU KK RVP	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám.
3.	**Má detailnější představu o různých vědních a uměleckých oborech a oblastech, v nichž se může něco nového naučit. Aktivně hledá nové oblasti, o kterých zatím nic neví. Zkouší nové volnočasové aktivity a sporty.**
OVU KK RVP	KKU-SMU-000-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení. KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života.
4.	**Udržuje si rozhled a otevřenost k různým oblastem lidského poznání a konání. Vyhledává nově vzniklé obory, sleduje dění na pomezí různých oborů. Blíže se seznamuje s obory, volnočasovými aktivitami a sporty, které ho/ji lákají. Dokáže určit podstatné prvky nabízejících se možností.**
5.	**Neustále sleduje nové možnosti, poznatky, vědní a profesní obory, a to i do větší hloubky. Ví, že kdykoliv může změnit svou profesní dráhu i kompletně změnit své koníčky. Má systém, kterým si udržuje si svůj vějíř možností svěží a barevný a stále ho doplňuje novinkami.**

2.3.3 Zajímám se o budoucnost[15]

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

Říká se, že štěstí přeje připraveným. Zbytek svého života budeš žít v budoucnosti, a čím víc o ní budeš vědět, tím lépe na ni budeš připraven/a. Proto je dobré zajímat se o aktuální trendy, které mohou mít pro budoucnost význam – např. jaká povolání budou v budoucnosti potřeba,[16] jaké technologie mají potenciál se rozvíjet nebo jaké události mohou mít dlouhodobé dopady. Jde vlastně o celoživotní postoj,

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

[16] Profese budoucnosti - 2030

kdy stále přemýšlíš o tom, co bude nebo může být. Za týden, za měsíc, za rok, ale spíš za pět, deset, dvacet let nebo v roce 2122. Když budeš sledovat společenský vývoj a pokrok vědy a techniky alespoň v oblastech, které tě zajímají, budeš mít lepší představu o tom, kterým věcem věnovat pozornost, protože jejich význam v budoucnu poroste. Zároveň ti to pomůže lépe si ujasnit, které věci jsou zbytečné, protože za pár let nejspíš zaniknou. Vyplatí se ale sledovat trendy vývoje v co nejširším vějíři oblastí a přemýšlet nejen o jejich výhodách, ale i o možných rizicích, aby tě budoucnost nezaskočila.

Znalosti:

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

Dovednosti:

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

2.3.3 Zajímám se o budoucnost[17]

0.	**Orientuje se v čase v rozmezí dnů a týdnů do minulosti i budoucnosti a uvědomuje si, jak se některé věci v průběhu času opakují. Dokáže si povídat o tom, co bude.**
1.	**Orientuje se v čase v rozmezí týdnů a měsíců do minulosti i do budoucnosti. Dokáže vymýšlet různé scénáře vývoje konkrétních situací, se kterými má zkušenost. Setkává se se sci-fi literaturou a filmy pro děti. Dokáže rozvíjet své nápady, co by mohlo být v budoucnosti jinak než dnes.**
OVU KK RVP	KOB-UDR-000-ZV5-001 Sdílí své myšlenky o variantách budoucího vývoje z hlediska udržitelnosti. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací.

[17] Rozpracované kontinuum učebního pokroku: 2.3.3. Kontinuum - budoucnost

	KOB-ZPS-000-ZV5-001 Uvědomuje si vzájemnou propojenost společenských a ekologických aspektů různých situací ve svém okolí. KOB-ZPS-000-ZV5-001 Uvědomuje si vzájemnou propojenost společenských a ekologických aspektů různých situací ve svém okolí.
OVU ZG RVP	ZGM-MUV-000-ZV3-001 Rozpozná opakující se vzory a zákonitosti v různých matematických situacích.
2.	**Má povědomí o některé z hlavních globálních výzev, která má jasné příčiny a následky (globální oteplování, ohrožení biodiverzity). Dokáže vyjádřit své představy o budoucnosti. Ví, že budoucnost je z velké části nepředvídatelná, ale že přesnost předpovědí lze určitými postupy zvyšovat. Inspiruje se četbou knih nebo sledováním filmů zaměřených na budoucnost (sci-fi), videí (TED, Kurzgesagt, RSA, World Economic Forum). Příležitostně nebo na výzvu sleduje aktuální dění v médiích a vývoj v oblastech, které ho/ji zajímají.**
OVU KK RVP	KOB-UDR-000-ZV5-001 Sdílí své myšlenky o variantách budoucího vývoje z hlediska udržitelnosti. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací. KOB-ZPS-000-ZV5-001 Uvědomuje si vzájemnou propojenost společenských a ekologických aspektů různých situací ve svém okolí.
OVU ZG RVP	ZGM-MUV-000-ZV5-001 Zkoumá vzory a zákonitosti v různých matematických situacích.
3.	**Pravidelně sleduje aktuální dění v médiích a zajímá se o události s dlouhodobým dopadem. Zjišťuje si scénáře vývoje událostí a umí o nich diskutovat. Zná hlavní rizika budoucnosti (globální oteplování, pandemie, válka, migrace, rozvoj umělé inteligence, stárnutí populace apod.) i příležitosti (rozvoj umělé inteligence, technologický rozvoj, genové manipulace, prodloužení života), zajímá se o nové technologie. Přemýšlí, jak mohou svět ovlivnit nové vynálezy či nečekané události. Má základní povědomí o pravidlech dobrých prognóz.[18] Rozumí informaci o pravděpodobnosti (zda je daná věc vůbec možná či velmi pravděpodobná atd.).**
OVU KK RVP	KOB-UDR-000-ZV9-001 Uskutečňuje kroky směřující k udržitelnosti na základě promýšlení různých scénářů možného budoucího vývoje. KRP-VED-000-ZV9-001 Analyzuje při rozhodování a řešení problémů objektivní informace a prezentované závěry vědeckého poznání. KOB-ZPS-000-ZV9-001 Zohledňuje vzájemnou propojenost jevů, situací a výzev v okolním světě z hledisek sociálních, ekonomických, kulturních, politických a ekologických.
OVU ZG RVP	ZGM-MUV-000-ZV9-001 Aplikuje metody analýzy a syntézy při řešení komplexních matematických situací v různých kontextech.
4.	**Zná možné scénáře budoucnosti lidstva, vzdělávání, trhu práce, demokracie apod. Dokáže o nich kriticky přemýšlet a nacházet jejich slabá místa. Má přehled o nových technologiích a jejich možných společenských dopadech. Má povědomí o konkrétních výzkumnících, institucích a organizacích, které se zabývají analýzou možných scénářů a trendů vývoje. Zná způsob výpočtu pravděpodobnosti. Kriticky zhodnotí statistické informace obsahující pravděpodobnost.[19] Dokáže se na věci dívat s odstupem, z velkého nadhledu.[20]**

[18] Tetlock: Superprognózy

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

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

5.	**Soustavně sleduje specializované zdroje k tématu budoucnosti. Včas se připravuje na dopady možných rizik a využití případných příležitostí. Systematicky vyhledává a vyhodnocuje události mimo hlavní zájem médií, které mohou naznačovat nové trendy a společenské změny. Vytváří vlastní scénáře budoucnosti a systematicky vyhodnocuje, do jaké míry byly přesné, a hledá poučení pro další předpovědi.[21] Volí a užívá vhodné statistické metody k analýze a zpracování dat.[22] Vyváženě uplatňuje různé postupy superprognostiků (pohled zvenčí x zevnitř; nedostatečná x přehnaná reakce na důkazy; jistota x zdrženlivost; vyvažování chyb jednotlivých postupů).**

[21] 8. pravidlo superprognóz: "Hledejte příčiny svých chyb, ale dávejte si pozor na zkreslení zpětného pohledu."
[22] RVP G: 5.2.1 Matematika a její aplikace: Práce s daty, kombinatorika, pravděpodobnost.

3 – Vyznám se v sobě

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

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

K porozumění tomu, jak funguje lidská mysl, ti může pomoct metafora jezdce na slonovi.[23] Jezdec představuje naše vědomí, které plánuje, myslí logicky, je zodpovědné a dívá se do budoucnosti. Slon, který je mnohem větší a silnější, představuje naše nevědomí. Slon žije přítomností, má rád okamžitá potěšení, podléhá závislostem a ovládají ho emoce a instinkty. Navíc se v něm děje řada věcí, o kterých jezdec nemá ani tušení, a proto je nemůže ovlivňovat. Takže ačkoli si jezdec (vědomí) myslí, že slona řídí, ve skutečnosti si slon často dělá, co chce. A aby jezdec neztratil tvář sám před sebou, hledá si zpětně vysvětlení pro chování, které původně způsobil slon. Slon je také líný a nemá rád zbytečnou námahu, zato mu vyhovuje, když dostane hned to, co chce.

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

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

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

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

Tato kompetence je důležitá proto, že:

[23] Jonathan Haidt: Morálka lidské mysli

- základem svobody je vnitřní svoboda;
- moje názory, rozhodování a jednání ovlivňují i mechanismy, které nepodléhají vědomé kontrole; když jim budu rozumět, budu se na sebe moci mnohem lépe spolehnout;
- mé vnímání světa je vždy zprostředkováno mou osobností, mými zkušenostmi, představami a hodnotami[24]; čím lépe budu rozumět sám/sama sobě, tím lépe budu rozumět světu.

Postoje:

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

3.1 Rozumím svému rozumu a svým emocím[25]

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

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

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

Postoje:

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

[24] Psychologie a typologie osobnosti (3. trojročí - 6-9 hodin výuky)
[25] Lidská psychika: https://wikisofia.cz/wiki/Psychika

3.1.1 Rozumím svému rozumu

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

Člověk je sice nejchytřejším tvorem na Zemi, neznamená to ale, že by jeho myšlení bylo automaticky dokonalé. Naše mozky[26] velmi často nepřemýšlejí úplně logicky a racionálně a mnohdy nás klamou. Mnohokrát během dne podlehneme takzvaným kognitivním klamům a zkreslením, což jsou nejrůznější zkratky v uvažování, kterými si mozek ulehčuje práci. V minulosti lidem pomáhaly přežít, a proto je také máme. Ale v některých situacích už tyto zkratky ztratily svou původní funkci a vedou nás ke zbytečným chybám a omylům (viz též kámen 2.2.1 Bráním se zkreslenému vnímání a uvažování). Mají vliv na náš úsudek, rozhodování,[27] vnímání, ovlivňují naše vzpomínky a další myšlenkové procesy. Spousta lidí se třeba mnohem víc bojí pádu letadla, žraloků nebo blesku než autonehody, A to hlavně proto, že o těch prvních nebezpečích se píše, kdykoliv se stanou, zatímco autonehody jsou sice mnohem častější, ale pro média nezajímavé, a tak se o většině z nich nepíše. Téhle chybě-klamu se říká heuristika dostupného. Dalším příkladem kognitivního klamu může být tzv. Ikea efekt, který se projevuje tím, že si lidé mnohem více cení věcí, které si sami vyrobí, a nápadů, které sami měli, a to i když zdaleka nejsou nejlepší.

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

Znalosti:

- Rozumím rozdílu mezi vědomím a nevědomím.
- Vím, že pokud nad sebou ztrácím kontrolu, přicházím současně také o svou svobodu.
- Vím, jak funguje mozek – znám jeho hlavní části a jejich funkce.
- Vím, co podporuje činnost mozku.[28]

[26] Video + materiály: Lekce o mozku pro děti od 13 let (titulky)

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

[28] Viz John Medina: Pravidla mozku (12 pravidel vykopírováno v pozn.)

- Znám principy a možné chyby fungování paměti (deklarativní, procedurální, sémantická, epizodická paměť, paměťová zkreslení[29] apod.)
- Znám kognitivní klamy a zkreslení[30] a rozumím jejich vlivu na myšlení a rozhodování.
- Vím, jak může myšlení a rozhodování člověka ovlivňovat prostředí, nálada, únava, úroveň znalostí a dosavadních životních zkušeností, věk, hormony, vrozená genetická výbava[31] atd.

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

- Umím používat postupy, kterými se lze bránit kognitivním zkreslením.[32]
- Rozlišuju mezi svým vědomím a nevědomím – učím se rozumět svému slonovi.
- Umím zlepšovat svoje kognitivní funkce (pozornost, paměť, logické uvažování apod.).
- Umím se zastavit, než se rozhodnu nebo začnu bezmyšlenkovitě jednat, a s chladnou hlavou vyhodnotit situaci.
- Umím si vytvořit vhodné podmínky pro přemýšlení, rozhodování, uvolnění, kreativitu nebo řešení problémů.

3.1.1 Rozumím svému rozumu

0.	**Ví, že má v hlavě mozek. Jeho/její myšlení ještě není logické, je vázané hlavně na to, co sám/sama vidí, bez schopnosti kritického náhledu na situaci nebo reflexe vlastního myšlení. Emoce vládnou rozumu.**
1.	**Ví, že centrem myšlení je mozek a že si díky němu dokáže něco zapamatovat, vybavit si vzpomínku a myslet logicky; umí a chce toho využívat. Někdy se umí zastavit a zvolit**

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

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

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

[32] Výborný článek o boji s kognitivním zkreslením,
Související zdroje z ScK 2: https://catalogofbias.org/biases/confirmation-bias/, https://www.sciencedaily.com/releases/2021/02/210211113902.htm

	racionální jednání, místo aby jednal/a zkratkovitě. Neuplatňuje pouze jednání „já chci, já chci“.
OVU KK RVP	KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti.
2.	**Dokáže pojmenovat základní centra mozku a zná jejich funkce. Ví, co jsou kognitivní zkreslení a umí uvést příklady některých z nich. Ví, že myšlení může ovlivňovat také prostředí, únava, nálada apod. Často se dokáže zastavit a zvolit racionální jednání, místo aby jednal/a zkratkovitě. Uvědomuje si, že každému funguje rozum trochu jinak.**
OVU KK RVP ZV	KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti.
3.	**Rozumí tomu, že lidé přemýšlejí a vnímají svět různě. Ví, co je neuroplasticita. Ví, že fungování mozku je opravdu složité. Zná silné a slabé stránky svého myšlení. Zná a rozpozná u druhých některá kognitivní zkreslení.**
OVU KK RVP	KOS-SEB-000-ZV9-001 Pracuje s jedinečností vlastní osobnosti.
4.	**Ví dost o mozku, jeho struktuře, funkcích, propojeních a neurotransmiterech. Zná různé typy inteligence. Ví, jaké prostředí podporuje jeho/její vlastní koncentraci a myšlení. Zná a rozpozná u druhých i složitější kognitivní zkreslení, někdy si jich všimne i u sebe.**
5.	**Sleduje nové poznatky v kognitivních vědách. Aktivně využívá kapacitu své paměti. Svá důležitá rozhodnutí pečlivě vyhodnocuje. Aktivně vytváří prostředí, které podporuje jeho/její vlastní myšlení a koncentraci. Využívá silné stránky svého myšlení a ví, jak je ještě více rozvinout, dbá na posilování těch (zatím) slabších. Vyzná se kognitivních zkresleních. Ví, kdy jim podléhá, kdy to vadí a kdy nevadí, a umí používat postupy, kterými se jim lze vyhnout.[33]**

3.1.2 Vyznám se ve svých emocích

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

Základem práce s emocemi je jejich uvědomění a pojmenování. Emoce tě na svou přítomnost upozorní tělesnými projevy, třeba nepříjemným pocitem v břiše, jindy třeba smíchem nebo zčervenáním. Pokud emoci zachytíš už v jejím počátku, můžeš ji také lépe regulovat a předejít nevhodné automatické reakci. Když si dokážeš říct, co právě prožíváš, oslabuje to sílu emoce. Není ale moudré své emoce potlačovat

[33] Výborný článek o boji s kognitivním zkreslením,
Související zdroje z ScK 2: https://catalogofbias.org/biases/confirmation-bias/,
https://www.sciencedaily.com/releases/2021/02/210211113902.htm

a popírat, ani ty negativní. Raději je přijmi a pozoruj je. Emoce jsou cenným signálem, který ti přináší důležité informace pro rozhodování.

Někdy je náročné si uvědomit, jakou emoci cítíš. Často si nebýváme svých emocí vědomi, protože na ně nemáme zaměřenou pozornost. Někdy je těžké emoce rozpoznat, protože jsou na sobě navrstvené jako sendvič: začíná to vztekem, pod ním se skrývá bezmoc a na dně třeba leží strach. Dobrou pomůckou může být třeba mapa emocí,[34] která ti pomůže ujasnit si, jaké emoce, v jaké podobě a jak často prožíváš. Je přirozené, že v 10, ale ani v 17 letech nebudeš umět své emoce pokaždé úplně utřídit ani uřídit, protože tvůj mozek se vyvíjí až do dospělosti a není ještě úplně zralý. Ale už v dětství je dobré se učit svým emocím rozumět, protože jsou nedílnou součástí tvé osobnosti.

Emoce hrají zásadní roli také v mezilidské komunikaci a ve vztazích.[35] Když se v nich naučíš orientovat u sebe, snáze pochopíš, co mohou prožívat druzí, a pomůže ti to lépe porozumět jejich chování. A platí to i obráceně – vnímání a porozumění emocím ostatních ti pomůže porozumět těm tvým.

Znalosti:

- Rozumím základním pudům a instinktům.
- Chápu vztah emocí, prožívání, rozhodování a paměti.
- Rozumím mechanismům frustrace a umím s nimi pracovat (např. vím, že frustraci vyvolává nenaplněné očekávání).
- Znám techniky (např. emoční mapu, dechové techniky), pomocí kterých lze pracovat s emocemi a regulovat jejich intenzitu.[36]
- Znám příklady vzorců chování při prožívání emocí.
- Vím, co je sebeřízení a sebekontrola.

Sebeznalosti:

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

[34] Mapa emocí: https://mindtrix.cz/emocni-mapa/
[35] Vztahům se podrobněji věnuje ScioKompetence 5, v této kompetenci jde především o jejich prožívání.
[36] Další příklady technik zde: https://www.kariernicentrum.cz/nejlepsi-zpusoby-jak-zvladat-emoce/

Dovednosti:

- Dokážu rozpoznat své emoce.
- Umím předcházet situacím (i spouštěčům), ve kterých by emoce mohly převzít kontrolu nad mým jednáním.
- Díky znalosti svých spouštěčů dokážu sledovat vznikající emoce v počátku a déle si uchovat racionální myšlení.
- Dokážu regulovat prožívání svých emocí a své emoční projevy tak, aby to odpovídalo situaci.[37] [38]
- Dokážu rozpoznat emoce u druhých.

3.1.2 Vyznám se ve svých emocích

0.	**Vnímá základní souvislosti mezi vnějšími jevy a vnitřními prožitky. Na vyzvání dokáže popsat své pocity v dané situaci. Vnímá, že mívá různé nálady, a dokáže je pojmenovat u sebe i u druhých. Má základy empatie – dokáže si uvědomovat myšlenky, přání, pocity a záměry druhých osob. Někdy dokáže s pomocí potlačit nežádoucí projevy emocí.**
1.	**Zná projevy základních emocí. Umí říct, jakou má náladu a jaké okolnosti na ni mají vliv. S podporou si dokáže uvědomit, co v něm/ní spustilo konkrétní emoci a jak ji prožívá. Někdy dokáže potlačit nežádoucí projevy emocí samostatně, někdy ještě potřebuje podporu.**
OVU KK RVP	KKT-SVJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje své myšlenky a pocity prostředky různých druhů umění. KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti.
2.	**Ví že každá emoce má svůj začátek a konec. Chápe vztah emocí, prožívání, rozhodování a paměti. Zná některé spouštěče svých emocí. U frustrace si většinou dokáže vybavit, jaké očekávání ji vyvolalo. Učí se rozpoznávat vzorce situací, v kterých ztrácí nad svými emocemi kontrolu. Většinou dokáže samostatně zvládnout nežádoucí projevy emocí.**
OVU KK RVP	KKT-SVJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje své myšlenky a pocity prostředky různých druhů umění. KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti.
3.	**Reguluje emoční prožívání tak, aby odpovídalo situaci. Ví, jaké kroky mu/jí pomáhají zvládnout nežádoucí projevy emocí. Zná řadu spouštěčů svých emocí a snaží se předcházet situacím, ve kterých nemá své emoce pod kontrolou. Učí se měnit nefunkční vzorce chování při prožívání svých emocí. Ví o svém emočním zrání. Zajímá se o emoce ostatních a snaží se porozumět, jaký mají vliv na jejich chování.**
OVU KK RVP	KKT-SVJ-000-ZV9-001 Využívá různé formy umění a kultury k vyjádření složitějších myšlenek a emocí a ke zpracování aktuálních témat, samostatně i ve skupinové spolupráci.

[37] Jak zvládnout emoce, které přicházejí od druhých, TED 2020.
[38] Jak předcházet emočním problémům Scientific American

	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody). KOS-SEB-000-ZV9-001 Pracuje s jedinečností vlastní osobnosti.
4.	**Zná své emoční vzorce chování, umí vyhodnotit, které z nich jsou nevhodné, a měnit je. Vědomě předchází situacím, ve kterých nedokáže mít své emoce pod kontrolou. Využívá různé techniky pro žádoucí zpracování emocí nebo nálad. Učí se z pozorování emocí ostatních.**
5.	**Zná a zvládá vlastní emoce. Zná své emoční vzorce chování vůči ostatním, a pokud je třeba, nedává je najevo. Umí rozpoznat emoce druhých, umí se z nich sám/sama poučit a také umí druhým poskytnout vhodnou podporu. Dokáže oddělit vlastní prožívání od nálady ve skupině (společnosti).**

3.2 Aktivně pracuji se svou myslí

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

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

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

Postoje:

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

3.2.1 Pozoruji a poznávám sama sebe

Všichni většinou sledujeme to, co děje okolo nás. Jen málokdy si ale uděláme čas podívat se sami na sebe, jak se cítíme, o čem přemýšlíme, co prožíváme, jací jsme. Aby ses ale dokázal/a správně rozhodovat a zvládat úkoly a překážky, které před tebe život staví, je potřeba si občas obrazně nebo i doslova sednout před zrcadlo a popovídat si sám/sama se sebou o tom, co se s tebou děje, vzpomenout si, na co jsi v určité chvíli myslel/a, pojmenovat své pocity.[39] Pomůže ti to v klidu rozpoznat, co bylo pro tebe v danou chvíli důležité nebo co ovlivnilo tvé prožívání a chování. Podobně se můžeš v myšlenkách vracet k tomu, jak jsi přemýšlel/a o nějakém problému, co ti pomohlo ho vyřešit. A pokud jsi udělal/a chybu, najít ve své mysli ten okamžik, kdy k ní došlo a proč. Díky tomu se ti například podaří lépe vyhodnotit úroveň tvých kompetencí, vybrat si, které z nich dál rozvíjet, a naplánovat si, jak na to (viz též 1.2.5 Dokážu reflektovat průběh svého učení).[40] Důležité je také průběžné sledování vlastní mysli, které neprovádíš až s odstupem, ale přímo během činnosti, které se právě věnuješ. Díky tomu můžeš třeba hned poznat, když něčemu nerozumíš nebo že tvoje reakce nebyla nejvhodnější.

Umět sledovat svou mysl je kompetence, která není vůbec jednoduchá a je potřeba ji rozvíjet a cvičit. Zabere to čas a někdy to dokonce i zdržuje. Na druhou stranu, když se naučíš monitorovat, co se v tobě děje, pomůže ti to odhalit vzorce chování, které ti škodí a potlačit systematické klamy a chyby, kterých se dopouštíš. Čím lépe budeš umět pozorovat procesy, které se v tobě dějí, tím lépe budeš rozumět svému myšlení a chování a tím rychleji se budeš zlepšovat, ať už bude tvůj cíl jakýkoli – naučit se hrát na hudební nástroj, nerozčilovat se u mariáše, soustředit se na čtení Huma, lépe spolupracovat se spolužáky, nebo něco úplně jiného. Někdy ti to pomůže i najít nečekané kreativní přístupy k řešení problémů. Sílu zvládnout změny ve světě čerpá každý z nás uvnitř sebe, a to právě díky tomu, že se zná.[41]

Znalosti:

- Znám techniky pro pozorování a poznávání sebe sama (např. vnitřní pozorovatel, vnímání tělesných pocitů, pozorování myšlenek, emocí, mindfulness neboli vnímání přítomného okamžiku[42]).
- Znám překážky, které brání pozorování a poznávání sebe sama (spěch, stres, silné afekty, nesoustředěnost), a vím, že vedou k reflexivnímu rozhodování.[43]
- Znám techniky pro poznávání svých potřeb a očekávání.

Sebeznalosti:

[39] John H. Flavell mluví o metakognitivních zážitcích či metakognitivních zkušenostech
[40] Článek o tom, jak přemýšlení o učení zvyšuje jeho efektivitu
[41] O nemožnosti úplného sebepoznání
[42] https://zijuspesne.cz/mindfulness-jak-zit-pritomnym-okamzikem-a-stastneji/
[43] Myšlení rychlé a pomalé, Kahneman.

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

Dovednosti:

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

3.2.1 Pozoruji a poznávám sama sebe

0.	**Vnímá, že některé věci se mu/jí daří lépe a jiné hůře, umí vyjmenovat příklady. Rozumí dobře slovům pamatuji si, zapomněl/a jsem, myslím, vím. Umí říct, na co myslel/a před chvílí.**
1.	**Sám/sama nebo s dopomocí reflektuje své chování v jednoduchých situacích. Ví, že jeho/její chování ovlivňují i různé vnější faktory a jiní lidé. Začíná si uvědomovat některá svá osobní nastavení, která mají vliv na jeho/její rozhodování. Rozlišuje, když něco ví a když hádá. S pomocí dokáže zhodnotit, co se mu/jí daří, a najít příčiny, proč mu/jí něco šlo líp nebo hůř, než očekával/a. V jednoduchých situacích pozná, když už se něco naučil/a.**
OVU KK RVP	KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti. KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává.
2.	**S pomocí návodných otázek dokáže reflektovat své nedávné chování. Na základě znalosti svých silných a slabých stránek odhadne, jak náročný pro něj/ni bude určitý úkol, a podle toho si rozvrhne čas. Umí najít příčiny, proč mu/jí něco šlo líp nebo hůř, než očekával/a. Všímá si svých potřeb.**

OVU KK RVP	KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti. KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává.
OVU ZG RVP	ZGC-BPO-000-ZV5-001 Čte a píše texty odborné i prožitkové pro porozumění oboru lidského poznání nebo sobě.
3.	**Dokáže určit své silné a slabé stránky a přemýšlet o nich. Dokáže reflektovat, co ovlivnilo jeho/její chování a rozhodování. Díky záměrné reflexi se učí z různých situací každodenního života, a to i pozorováním druhých. Dokáže si naplánovat čas na sebereflexi. Pozná, na jaké úrovni něco umí, popř. co už je nad jeho/její síly. Umí cíleně hlídat, zda přesně rozumí tomu, co mu/jí druhý říká nebo co čte.**
OVU KK RVP	KOS-SEB-000-ZV9-001 Pracuje s jedinečností vlastní osobnosti.
OVU ZG RVP	ZGC-VZT-000-ZV9-001 Oceňuje čtení a psaní jako činnosti pomáhající porozumět světu i sobě samému. ZGC-BPO-000-ZV9-001 Při interpretaci komplexních textů dokládá své závěry textem; v oborech usiluje o přesnost a uspořádanost v obsahu i ve vyjadřování; podle své potřeby využívá psaní pro své sebeuvědomění a sebevyjádření.
4.	**Zná různé způsoby reflexe a sebereflexe a dokáže je použít. Zkouší různé studijní, pracovní i volnočasové činnosti, pouští se do různých akcí a sleduje přitom své pocity, myšlenky, následně vyhodnocuje přínosy i problémy. Umí sledovat (monitorovat) průběh své činnosti. Průběžně vyhodnocuje, co je na jeho/jejím prožívání nefunkční, a mění to. Umí hlídat, zda nepodléhá kognitivním zkreslením.**
5.	**Využívá reflexi a sebereflexi ke svému rozvoji. Ví, že aktuální stav není trvalý a že každý člověk se v čase neustále vyvíjí a mění. Uvědomuje si, že pořád může na sobě něco objevovat a zkoumat. Vytvořil/a si návyky, jak systematicky reflektovat, zda nepodléhá kognitivním zkreslením nebo post hoc racionalizaci.**

3.2.2 Vytvářím si žádoucí návyky, odolávám pokušením

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

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

ovládnou tvé chování a vezmou ti svobodu v rozhodování. Dobrá zpráva je, že můžeš slona vytrénovat, jak potřebuješ. Svůj mozek totiž můžeš změnit, je mnohem tvárnější než třeba tvoje ruka.[45]

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

Znalosti:

- Vím, jak mozek reaguje na lákavé podněty a návykové látky, jak fungují některé neurotransmitery a hormony (dopamin, endorfin, serotonin apod.).[46]
- Chápu princip neuroplasticity.
- Vím, co stojí za prokrastinací a jak jí mohu předcházet, případně jak se mohu vymanit z jejích spárů.[47]
- Vím, jakými triky ovládají mozek sociální sítě a počítačové hry (viz též 2.2.2).
- Znám varovné signály závislostí (alkoholismus, závislost na drogách, na sociálních sítích, počítačových hrách, workoholismus).
- Znám základní informace o druzích drog, jejich účincích a vzniku závislosti, včetně širších společenských souvislostí.[48]
- Znám postupy, jak si vytvářet žádoucí návyky a potlačit ty nežádoucí (např. identifikovat spouštěč nežádoucího návyku, propojit nově vytvářený návyk s již existujícími návyky, upravit si prostředí, posilovat návyk pomocí vhodné odměny apod.)

Dovednosti:

- Rozvíjím svou schopnost seberegulace, umím si poručit a taky se poslechnout.

---

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

[46] Obecné informace o mozku a jeho fungování: Lidský mozek | pořad Wifina - doporučeno pro 2. stupeň, Brďo a lidský mozek | pořad Ty Brďo! pro 1. stupeň, komplexněji Fascinující orgán - mozek (přednáška v rámci týdne mozku).
Specificky k fungování dopaminu a vztahu k závislostem, motivaci i internetu: The Science of Internet Addiction & Willpower (What I've learned, YouTube), Studie: Dopamin a motivace v náročných situacích (Brain we are, podcast)

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

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

- Umím si upravit své fyzické i digitální prostředí tak, abych se nevystavoval/a lákadlům, kterým nechci podléhat.
- Dokážu cílevědomě budovat nové žádoucí návyky a odbourávat návyky, které nechci mít.[49]
- Umím používat metody, které pomáhají vystoupit z bludného kruhu prokrastinace.[50]
- Ovládám strategie, jak se vyhýbat drogám a jiným závislostem.[51]

3.2.2 Vytvářím si žádoucí návyky, odolávám pokušením

0.	**Dokáže se věnovat zvolené činnosti. Když je z činnosti vytržen/a nějakým lákadlem, pokračuje v původní činnosti nebo se k ní během chvíle vrátí a dokončí ji.**
1.	**Přemýšlí o tom, v čem jsou různé činnosti přínosné. S podporou si dokáže občas poručit a pustit se do přínosných činností, do kterých se mu/jí nechce. Ví, že když podcení průběžné uspokojování základních potřeb, hůř ovládá své chování a nedokáže ani naplňovat vyšší potřeby.**
OVU RVP ZV	KDI-BZK-000-ZV5-001 Respektuje pravidla bezpečného zacházení s digitálními zařízeními i daty a zásadami zdraví neohrožujícího chování v digitálním prostředí.
2.	**Rozlišuje, v čem jsou různé činnosti přínosné a které jsou naopak zbytné nebo dokonce škodlivé. S podporou rodičů nebo průvodců si dokáže upravit podmínky, aby si vytvářel/a žádoucí návyky a aby ho/ji okolní podněty nevyrušovaly od práce. Učí se používat postupy, které pomáhají odbourávat nežádoucí návyky.**
OVU KK RVP	KDI-BZK-000-ZV5-001 Respektuje pravidla bezpečného zacházení s digitálními zařízeními i daty a zásadami zdraví neohrožujícího chování v digitálním prostředí.
3.	**Dokáže se věnovat činnostem, pro které se rozhodne, i navzdory podmínkám, které nemusí být optimální. Má základní povědomí o vzniku návyků a o drogách včetně „virtuálních drog“. Pozná, kdy přestává být svým pánem a pánem svého času. Ví, na koho se může v případě potřeby pomoci s odstraňováním nežádoucích návyků obrátit, a umí si o ni říci. Ví, jak si průběžně doplňovat energii, aby dokázal/a odolávat pokušením a lákadlům.**
OVU KK RVP	KDI-BZK-000-ZV9-001 Předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení a dat nebo jeho tělesné či duševní zdraví.
4.	**Dokáže hospodařit s vlastním časem a dlouhodobě se věnovat činnostem, pro které se rozhodne. Zná rizika, kterým může podlehnout, a aktivně se jim brání a vyhýbá. Pozná, kdy některému riziku podléhá víc, než dokáže zvládnout, a umí vyhledat pomoc.**
5.	**Využívá svůj čas v souladu s vlastními představami. Buduje si cíleně žádoucí návyky a nahrazuje jimi návyky, které nechce mít. Ví, k jakým závislostem má sklony, a ovládá funkční strategie, jak se jim bránit. Ví, kdy je nutné vyhledat odbornou pomoc, a v případě potřeby ji vyhledá. Dokáže základní mechanismy vzniku závislostí vysvětlit dětem.**

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

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

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

3.3 Vím, odkud přicházím a kam směřuji

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

Tomu, co je společné všem lidem z jedné společnosti, ale současně se to mezi různými společnostmi liší, říkáme kultura. Kultura ovlivňuje velkou část našeho života, přestože si ji většinou neuvědomujeme.[52] Něco z ní je ovšem dobře patrné hned – třeba jazyk, kterým mluvíme, jídla, která vaříme v naší zemi, tradice, které dodržujeme, nebo písničky, které posloucháme. Kultura nám pomáhá dorozumět se s lidmi kolem sebe a cítit se mezi nimi jako doma. Kultura ovšem není jen minulost. Z velké části ji tvoří i sdílené představy o budoucnosti, +které mají často zásadní vliv na jednání lidí. To je ale jen špička ledovce. Kultura ovlivňuje také to, jak myslíme, jak se rozhodujeme a co považujeme v životě za důležité, naše hodnoty. Hodnoty v životě člověka představují něco, co dává životu smysl, pro co má cenu žít a podle čeho se můžeš v různých situacích orientovat. Každý má své osobní hodnoty a ty mohou být různé. Pro někoho je třeba vysokou hodnotou bezpečí, jiný dává přednost dobrodružství. Jedině když budeš znát své osobní hodnoty a dokážeš podle nich žít, může být tvůj život naplněný.

Postoje:

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

3.3.1 Znám svoje kořeny

Lidé jsou utvářeni kulturou, ve které vyrůstají a žijí. Kultura určuje jazyk, zvyky, způsoby jednání i myšlení – zkrátka vše, co lidem umožňuje společně žít ve sdíleném světě. Je jako neviditelná látka, která drží lidské společenství pohromadě a umožňuje jeho členům se vzájemně dorozumět a spolupracovat. Konkrétní podoba kultury je výsledkem adaptace na prostředí, které určité společenství lidí obývá. Proto

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

třeba děti domorodých Austrálců vždycky vědí, kde je sever, i když nikdy nedržely kompas v ruce – v některých australských jazycích se totiž místo „máš mravence na levé noze" říká „máš mravence na jihovýchodní noze". Domorodí Austrálci neznají pravou a levou stranu, protože vždycky vědí, na kterou světovou stranu jsou otočení! Potřebují to proto, aby našli cestu za potravou nebo k příbuzným v suché, nehostinné a nebezpečné krajině, kde zabloudit znamená umřít.

Kultura je naučené chování, které se přenáší z generace na generaci. A to jak v celé společnosti, tak v každé rodině. Nejedná se o jednotlivosti, ale o soubor prvků, které jsou vzájemně propojené. Toto naučené chování více či méně sdílejí téměř všichni ve společnosti nebo uvnitř rodiny. Proto ho bereme jako samozřejmost a máme sklon myslet si, že to, jak právě my uvažujeme o světě a řešíme problémy, je přirozené a správné. Je dobré si uvědomit, že zvyky, které přebíráš ze své kultury nebo ze své rodiny, nejsou vrozené, a kdybys vyrostl/a v jiné rodině, v jiném městě nebo dokonce v jiné kultuře, byl/a bys někdo jiný. Místo levé a pravé nohy bys měl/a nohu severní a jižní. Neuměl/a bys obsluhovat mobil, ale dokázal/a bys vždycky najít v krajině vodu nebo ulovit klokana.[53] A neříkal/a bys „nevídáno" jako tvůj tatínek, ale třeba „a sakra" jako tvůj kamarád. Kultury si většinou nejsme vědomi, dokud se nesetkáme s někým, kdo je odjinud a vnímá věci odlišně. Proto je velmi důležité poznávat i jiné kultury – díky zkušenosti s nimi můžeš mnohem lépe porozumět tomu, co všechno tvoří kulturu, ve které žiješ, a v čem všem tě tvoje kultura ovlivňuje. Jiné kultury tě také mohou inspirovat k novým způsobům myšlení a řešení problémů.

Znát sebe sama tudíž znamená rozumět také podmínkám, ve kterých žiješ, a kultuře společnosti a rodiny, ve které jsi vyrostl/a. Je dobré znát věci, které sdílíš s ostatními lidmi ze stejné kultury. Tak jako potřebuješ umět jazyk svých spoluobčanů, potřebuješ s nimi sdílet také určitá témata, aby sis s nimi rozuměl/a a mohl/a ses mezi nimi cítit doma. Důležité je také znát své předky, odkud přišli, čím se zabývali, jak ovlivnili život tvé rodiny a co ti mohli dát do genetické výbavy.[54] Porozumění tomu, odkud pocházíš, jak tě ovlivnila tvá rodina a kultura tvé země, ti může pomoci žít spokojenější a svobodnější život v zemi, kterou si pro svůj život v budoucnosti zvolíš.

Znalosti:

- Umím pojmenovat, co tvoří kulturu společnosti, ve které žiji, a její odlišnosti od jiných kultur.
- Umím pojmenovat, co tvoří kulturu rodiny, z níž pocházím, a její odlišnosti od jiných rodin.
- Vím, co je v naší společnosti určeno kulturně a co je obecně lidské.
- Vím, co mělo vliv na formování a vývoj kultury, ve které žiji.

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

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

- Vím, co všechno kultura ovlivňuje a jak se kulturní rozdíly projevují ve vnímání a uvažování lidí.[55]
- Vím, jaké jsou v naší kultuře sdílené představy o budoucnosti.

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

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

0.	**Vnímá sebe jako jedince, který odněkud pochází a někam patří (např. rodina, skupina ve školce, město, kde žije). Ví, že jinde ve světě mohou lidé žít úplně jinak.**
1.	**Zná nějaké prvky své kultury a ví, že se v jiných kulturách liší. U některých kulturních vzorců umí zjistit, kde se vzaly. Ví, že mnohé potřeby a problémy jsou společné všem lidem.**
OVU KK RVP	KKK-VJZ-000-ZV5-001 Rozpozná vybrané konkrétní rozdíly mezi vlastním vyjadřováním a vyjadřováním lidí z odlišných prostředí či kultur. KKT-IDR-000-ZV5-001 Porovnává kulturní projevy, tradice a umělecká díla vlastní kultury i jiných kultur. KKT-KON-000-ZV5-001 Uvede příklady některých kulturních institucí, projevů umění a kulturního dění ve svém okolí. KKT-UMK-000-ZV5-001 Vnímá umění a kulturu jako způsob poznávání světa a vypovídání o něm. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy.
2.	**Všímá si odlišností své kultury od jiných a přemýšlí, kde se vzaly a jak se projevují. Ví, jaké potřeby a problémy jsou společné všem lidem. Ví, že i země mají svou historii, jako má člověk rodokmen, a zná některé důležité osobnosti a události z českých dějin. Začíná chápat, že podmínky, ve kterých žije, se promítají do toho, jak vnímá, myslí a jedná.**
OVU KK RVP	KKK-VJZ-000-ZV5-001 Rozpozná vybrané konkrétní rozdíly mezi vlastním vyjadřováním a vyjadřováním lidí z odlišných prostředí či kultur. KKT-IDR-000-ZV5-001 Porovnává kulturní projevy, tradice a umělecká díla vlastní kultury i jiných kultur. KKT-KON-000-ZV5-001 Uvede příklady některých kulturních institucí, projevů umění a kulturního dění ve svém okolí.

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

	KKT-UMK-000-ZV5-001 Vnímá umění a kulturu jako způsob poznávání světa a vypovídání o něm. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy.
3.	**Ví, jak vznikaly evropské kulturní hodnoty a tradice. Umí uvést příklady, jak je formován/a rodinou, prostředím a kulturou, v níž vyrůstal/a a žije. Zná některé historické události, které ovlivnily kulturu jeho/její země. Ví, jak sdílet prvky vlastní kultury s příslušníky jiných kultur, a respektuje etnické, národnostní, kulturní či jazykové odlišnosti.**
OVU KK RVP	KKK-VJZ-000-ZV9-001 Využívá svůj vícejazyčný repertoár, aby se vypořádal s jednoduchými každodenními situacemi vyžadujícími komunikaci v cizím jazyce a překonání odlišností mezi lidmi z různých prostředí či kultur. KKT-IDR-000-ZV9-001 Hodnotí kulturní projevy, tradice a umělecká díla vlastní i jiných kultur a porovnává je v kontextu historických a společenských a kulturních souvislostí. KKT-KON-000-ZV9-001 Rozlišuje různé formy kultury a umění, popíše jejich projevy a uvede významné kulturní instituce na regionální, národní i globální úrovni. KKT-UMK-000-ZV9-001 Rozpoznává estetickou a obsahovou hodnotu uměleckých děl a kulturních projevů, oceňuje jejich význam jako prostředků komunikace a sdílí své názory s ostatními. KOB-ZPS-000-ZV9-001 Zohledňuje vzájemnou propojenost jevů, situací a výzev v okolním světě z hledisek sociálních, ekonomických, kulturních, politických a ekologických. KOS-EMP-000-ZV9-001 Vyrovnává se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem.
4.	**Ví, že je formován/a kulturou a rodinou, v níž žije. Ve svém myšlení a jednání rozeznává typické vzorce kultury a rodiny, s nichž pochází, a totéž dokáže rozpoznat také u lidí z jiných kultur a rodin. Zná židovsko-křesťanské kořeny naší kultury. Respektuje a dokáže ocenit odlišnosti jiných kultur a rodin. Chápe vliv globalizace na kulturu, ve které žije, i na sebe.**
5.	**Chápe, že mnoho základních životních názorů formuje prostředí, zkušenosti a kultura, a ne vlastní vědomé rozhodnutí. U sebe i u ostatních respektuje rysy přejaté z vlastní kultury, nesnaží se je potlačovat, ale kultivuje je a využívá. Rozvíjí svou otevřenost vůči jiným kulturám a vede k tomu i druhé.**

3.3.2 Vyznám se ve svých hodnotách

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

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

Znalosti:

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

Sebeznalosti:

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

Dovednosti:

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

3.3.2 Vyznám se ve svých hodnotách

0.	**Jeho/její prvotní hodnoty jsou motivovány jeho/jejími osobními potřebami. Postupně přebírá hodnoty od rodiny a společnosti, ve které žije.**
1.	**Na konkrétních příkladech dokáže pojmenovat některé hodnoty. S podporou začíná vnímat, že druzí mohou mít odlišné hodnoty a chovají se podle nich. Ví, že školní pravidla souvisí s hodnotami.**
OVU KK RVP	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti.
2.	**Dokáže pojmenovat některé ze svých hodnot. Ví, že společné hodnoty může mít i širší skupina lidí, zaměstnanci firmy, příslušníci národa, obyvatelé státu, církev apod. Respektuje, že jiní lidé mohou mít jinak nastavené hodnoty, a nesnaží se prosazovat ty své jako jediné správné.**
OVU KK RVP	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti.
3.	**Chápe, že vztahy mezi různými hodnotami, které člověk vyznává, jsou často složité. Umí si sestavit vlastní jednoduchý žebříček hodnot a srovnat ho s cíli, kterých chce dosáhnout. Identifikuje cíle, které nejsou v souladu s hodnotami. Uvědomuje si, že stejné**

	hodnoty mohou u různých lidí zaujímat různá místa v jejich hodnotovém žebříčku a že to má vliv na rozdíly v jejich chování a myšlení.
OVU KK RVP	KOS-EMP-000-ZV9-001 Vyrovnává se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem. KOS-SEB-000-ZV9-001 Pracuje s jedinečností vlastní osobnosti.
4.	**Vnímá, které z jeho/jejích osobních hodnot souzní s těmi obecně přijímanými a které se od nich liší. Ví, odkud se jeho/její odlišné hodnoty vzaly a proč jsou pro něj/ni důležité. Má vyjasněný žebříček hodnot. Dokáže na své hodnoty nahlížet kriticky a revidovat je. Uvědomuje si rozdíl mezi pevným hodnotovým rámcem a fundamentalismem.**
5.	**Žije vědomě v souladu se svým hodnotovým rámcem, který průběžně reviduje a rozvíjí tak, aby mu/jí pomáhal žít naplněný život.**

4 – Rozvíjím svou odolnost

Pro naše účely definujeme odolnost jako schopnost (kompetenci) člověka unést tlak, neúspěch a nejistotu, přiměřeně rychle se ze zátěže zotavit a upravit své chování tak, aby dál zvládal důležité role a cíle, neztrácel smysl života a zachoval si optimistický a vytrvalý přístup.

Odolný člověk si dokáže udržet naději a odhodlání i v nepříznivých nebo nejistých situacích. Chyby a nezdary využívá jako příležitosti k učení a růstu.

Odolnost není vrozená vlastnost – lze ji cíleně rozvíjet. Na zátěž se lze připravit, během ní správně reagovat, po ní se zotavit, průběh reflektovat a poučit se, to vše tak, aby tím člověk nevyčerpal své zdraví ani nepoškozoval lidi kolem sebe.

Odolnost vychází z našich vnitřních zdrojů – tělesných, duševních, hodnotových i vztahových. Současně záleží i na tom, jak přemýšlíme, jak zacházíme s emocemi a jaký vztah máme sami k sobě.

Odolnost není tvrdohlavá výdrž za každou cenu ani nutnost být stále pozitivní, ale schopnost přizpůsobit se, učit se a růst i v obtížných podmínkách.

Tento ScioCíl stojí na dvou pilířích. Prvním je **prevence** – cílevědomé posilování vlastní odolnosti skrze péči o své zdroje a postupné rozšiřování komfortní zóny. Druhým je **akce v náročné situaci** – schopnost vyrovnat se s akutním stresem, vyřešit zátěžovou situaci úměrně schopnostem a věku, je-li to možné, a následně využít prožitou zkušenost k dalšímu osobnímu růstu.

Tato kompetence je důležitá proto, že:

- náročné situace a stres, jsou nedílnou součástí života a je dobré být připraven/a se v nich zorientovat a řešit je nebo se na jejich řešení dle svých možností podílet;
- stres je přirozenou reakcí a umět se s ním vyrovnat nám pomáhá na výzvy lépe reagovat a žít kvalitnější život;
- současný svět přináší nové typy výzev jako tlak na výkon, perfektní a bezchybné fungování, neustálou soutěživost a srovnávání se s ostatními nebo nejistotu ohledně budoucnosti. Tyto výzvy je třeba znát, rozumět jim a umět jim čelit;
- náročné situace je dobré využívat k osobnímu růstu.

4.1 Pečuji o zdroje odolnosti

Základním kamenem odolnosti je péče o své vnitřní i vnější zdroje. Ty nám pomáhají cítit se dobře, zvládat zátěžové situace a čelit stresu.

4.1.1 Pečuji o zdroje odolnosti

Zdroje odolnosti jsou věci, ze kterých čerpáme sílu v náročných situacích. Pomáhají nám udržet si pohodu a zvládat překážky. Náš model vychází z konceptu čtyř klíčových zdrojů:[56]

1. **Fyzická pohoda (well-being) -** tělesné zdraví a zdravý životní styl.
2. **Mentální pohoda (well-being) -** duševní vyrovnanost a flexibilita, pro něž je předpoklad vědomé zacházení s **pozorností, motivací, myšlením a emocemi** (zčásti téma 3. ScioCíle).
3. **Následování smyslu a opření o hodnoty (**téma 3. ScioCíle).
4. **Spojení s ostatními** v mezilidských vztazích (téma 5. ScioCíle).

Pro celkovou odolnost je vhodné systematicky pečovat o všechny zdroje. Tento stavební kámen se zaměřuje na **péči o fyzickou pohodu** a ty praktické aspekty **péče o duševní pohodu,** které nejsou obsaženy ve 3. ScioCíli. Jejich základem je dostatek spánku, zdravá výživa, pravidelný pohyb, schopnost odolávat závislostem a rovnováha mezi aktivitou a odpočinkem.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
4.1.1.1 Dbám o duševní pohodu	Dívám se do budoucnosti s optimismem. Považuji za důležité pečovat o svou psychickou i fyzickou pohodu.	Rozumím vlivu pesimismu a optimismu na odolnost. Rozumím významu životního smyslu, hodnot a spojení s ostatními jako zdrojů odolnosti.	Vím, zda mám sklony k pesimismu či optimismu, a co mi pomáhá udržet si optimistický pohled	Umím se zaměřovat na pozitivní stránku minulosti, přítomnosti i budoucnosti.
0.	Všímám si, co mi dělá radost. Poznám základní pocity jako veselí nebo smutek.			
1.	Vím, že je důležité cítit se dobře. S podporou poznám, co mi pomáhá mít lepší náladu. Záměrně si všímám dobrých věcí.			
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing) KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti.			

[56] Náš vlastní model vzniklý na základě syntézy přednášky Kristýny Drozdové na sletu ScioŠkol dne 19. 8. 2025, čtyř pilířů resilience podle U.S. Air force (https://www.dla.mil/Info/Resiliency/), pěti pilířů odolnosti podle lektora resilience a průvodce ScioŠkol Daniela Navrátila (https://www.scioedu.cz/kurzy-pro-ucitele-dvpp/resilience-ve-tride/).

2.	Průběžně dbám na duševní pohodu. Chápu, že optimismus mi pomáhá zvládat těžkosti. Uvědomuji si své sklony k pesimismu či optimismu. Umím vědomě zaměřit pozornost na pozitivní stránky situace.
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti.
3.	Udržuji si realistický optimismus vůči nejistotě. Chápu vliv optimismu a pesimismu na odolnost. Volím postupy k udržení optimismu, které mu*jí fungují.
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody). KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost. KOS-SEB-000-ZV9-001 Pracuje s jedinečností vlastní osobnosti.
4.	Pečuji o duševní pohodu jako o návyk. Uvědomuji si význam smyslu, hodnot a vztahů jako zdrojů odolnosti. Reflektuji a přizpůsobuji své strategie pro udržení optimismu.
5.	Dlouhodobě kultivuji svou vnitřní stabilitu. Působím jako stabilizační prvek ve svém okolí.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
4.1.1.2 Spím	Dostatek spánku považuji za důležitý.	Rozumím významu spánku, vyznám se ve spánkové hygieně.	Vím, kdy a jak dlouho mi vyhovuje spát.	
0.	Poznám, kdy je unavený*á. Respektuji čas vyhrazený ke spánku.			
1.	Vím, proč je spánek důležitý. Znám a s pomocí dospělých dodržuji základní pravidla pro dobré usínání. Přijímám spánek jako přirozenou součást dne.			
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing).			
2.	Chápu vliv spánku na psychiku i tělo. Sleduji, jak se cítím po různě dlouhém spánku a začínám upřednostňovat kvalitní spánek. Znám a snažím se dodržovat základy spánkové hygieny.			
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing).			
3.	Vnímám spánek jako důležitou součást péče o sebe. Zkoumám své spánkové návyky a poznávám, jaký spánkový režim mi vyhovuje. Umím si naplánovat den tak, abych se dobře vyspal*a. Chráním si svůj spánkový rytmus i při zátěži.			
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody). KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.			
4.	Vnímám dostatek spánku jako hodnotu. Pěstuji návyk stabilního spánkového režimu. Umím vyrovnat případné výkyvy a vrátit se ke spánkovým návykům,			

	které mi fungují.
5.	Optimalizuji svůj biorytmus v souladu s životním stylem. Řídím spánkový režim i v období zvýšené zátěže. Dokážu obhájit své spánkové potřeby a poradit druhým.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
4.1.1.3 Stravuji se	Dbám na zdravou výživu.	Rozumím fungování výživy.	Vím, jaký způsob zdravé výživy mi vyhovuje.	Umím se zdravě stravovat.
0.	Zkouším rozmanité chutě. Poznám některé zdravé a nezdravé potraviny. Nepřejídám se pamlsků, i pokud mám příležitost.			
1.	Vím, že je důležité jíst zdravě. Rozlišuji základní zdravé a nezdravé potraviny. S pomocí dospělých se snažím jíst pestře.			
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing).			
2.	Chápu základní souvislosti mezi stravou, energií a náladou. Zkoumám, jaké jídlo mi dělá dobře. Rozumím základům fungování výživy. Začínám si sám*sama volit zdravější varianty jídla a pití.			
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing).			
3.	Orientuji se komplexně ve fungování výživy. Jím zdravě, vyváženě a přiměřeně podle své aktivity.			
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody).			
4.	Rozumím vlivu stravy na well-being a podle toho ji plánuji. Vím, jaký způsob zdravé výživy mi dlouhodobě vyhovuje, a umím si podle toho nastavit udržitelný režim.			
5.	Řídím stravovací režim i v období zvýšené zátěže. Přizpůsobím své stravování změnám v aktivitě i svých fyzických potřebách. Umím se stravováním poradit jiným.			

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
4.1.1.4 Hýbu se	Chci se pravidelně a zdravě hýbat.	Vím, jak se tělo hýbe, a jak souvisí pohyb s fyzickým i duševním zdravím.	Vím, které pohybové aktivity mě těší.	Umím se zdravě hýbat. Dokážu se pravidelně věnovat pohybovým aktivitám, které mě těší.
0.	Přirozeně a rád*a se hýbu.			
1.	Vím, že pohyb je zdravý a zábavný. Poznám, které pohybové aktivity mě těší. Pravidelně se hýbu. Zkouším nové fyzické aktivity.			

OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám.
2.	Chápu, jak pravidelný pohyb souvisí s fyzickým i duševním zdravím. Zkouším různé pohybové aktivity a poznávám, co mě baví. Vědomě zařazuji pohyb do svého dne.
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám.
3.	Uvědomuji si rizika nedostatku pohybu. Vím, jaké pohybové aktivity mi vyhovují a pravidelně se jim věnuji. Rozumím základům zdravého pohybu.
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody). KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života.
4.	Vnímám hodnotu fyzické aktivity. Dlouhodobě a pravidelně se věnuji pohybovým aktivitám, které mě těší. Vím, jak se zdravě hýbat.
5.	Dlouhodobě se udržuji v odpovídající tělesné kondici. Zařazuji dostatek pohybu i při vysoké časové zátěži. Inspiruji ostatní k aktivnímu životu.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
4.1.1.5 Odolávám závislostem	Usiluji o odolávání závislostem.	Vyznám se v závislostech a jejich rizicích.	Vím, k jakým závislostem mám sklon.	Umím odolat závislostem.
0.	Respektuji hranice stanovené dospělými.			
1.	Znám jednoduché příklady závislostí a jejich rizik. Dokážu v základních situacích říci „ne“. Začínám si všímat, co mě láká, a uvědomovat si, proč je dobré tomu nepodlehnout.			
OVU KK RVP	KDI-BZK-000-ZV5-001 Respektuje pravidla bezpečného zacházení s digitálními zařízeními i daty a zásadami zdraví neohrožujícího chování v digitálním prostředí. KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing).			
2.	Rozumím hlavním typům závislostí a jejich rizikům. Všímám si, které nezdravé návyky mě lákají, a jakými způsoby se mi daří jim odolávat. Používám jednoduché strategie pro odolání bažení.			
OVU KK RVP	KDI-BZK-000-ZV5-001 Respektuje pravidla bezpečného zacházení s digitálními zařízeními i daty a zásadami zdraví neohrožujícího chování v digitálním prostředí. KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing).			
3.	Záměrně posiluji návyky, které mi pomáhají odolávat závislostem. Rozpoznám u			

	sebe sklony k závislostem a preventivně s nimi pracuji. Rozumím mechanismům vzniků závislosti. Volím účinnou strategii pro odolání nezdravým lákadlům.
OVU KK RVP	KDI-BZK-000-ZV9-001 Předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení a dat nebo jeho tělesné či duševní zdraví. KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost. KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody).
4.	Dobře rozumím mechanismům vzniku různých druhů závislosti. Rozpoznám u sebe varovné signály vzniku závislosti. Poznám, kdy potřebuji podporu s řešením závislosti, a dokážu ji vyhledat. Zodpovědně přistupuji k návykovým, omamným a psychotropním látkám.
5.	Plně ovládám své impulzy a digitální i jiné návyky. Udržuji si svobodu od závislostí i v krizích a náročných situacích. Rozpoznám a pomáhám řešit příznaky závislosti u jiných.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
4.1.1.6 Odpočívám	Považuji za důležité dostatečně odpočívat.	Vím, jak lze odpočívat. Rozumím významu rovnováhy mezi aktivitou a odpočinkem.	Vím, u čeho si dobře odpočinu, a kolik odpočinku ve svém životě potřebuji.	Umím odpočívat.

0.	Umím se na pokyn zastavit a zklidnit. Znám své oblíbené způsoby relaxace.
1.	Vím, že po aktivitě je potřeba si odpočinout. Znám jednoduché formy odpočinku a s pomocí dospělých je střídám s aktivitou.
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing).
2.	Chápu význam rovnováhy mezi aktivitou a odpočinkem. Sleduji, které formy odpočinku mi pomáhají. Začínám si vědomě plánovat čas na odpočinek.
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing).
3.	Vědomě držím rovnováhu mezi aktivitou a odpočinkem. Vím, jaké formy odpočinku a v jakém rozsahu mi vyhovují. Umím si stanovit a držet osobní hranice v rovnováze mezi aktivitou a odpočinkem.
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody). KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.
4.	Dlouhodobě pečuji o udržitelný rytmus aktivity a regenerace. Přizpůsobuji odpočinek své aktuální zátěži.
5.	Mistrovsky řídím svůj energetický výdej. Předcházím vyhoření pomocí vlastních

	strategií. Dokážu odpočívat i v období zvýšené zátěže. Pomáhám druhým efektivně regenerovat.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
4.1.1.7 Dodržuji pravidla tělesné hygieny	Usiluji o dodržování zásad tělesné hygieny a předcházení nemocem.	Znám pravidla tělesné hygieny.	Mám povědomí o svých predispozicích k tělesným chorobám.	Umím dodržovat zásady tělesné hygieny a předcházet tak nemocem.

0.	Zvládám základní postupy tělesné hygieny.
1.	Vím, proč je důležitá základní hygiena a prevence. Znám základní pravidla tělesné hygieny a prevence nemocí, a v běžných situacích je dodržuji.
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing).
2.	Samostatně zvládám osobní hygienu. Vím, jak předcházet běžným nemocem ve svém každodenním životě, a umím se toho držet.
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing).
3.	Vnímám prevenci nemocí jako osobní zodpovědnost. Udržuji tělesnou hygienu i v náročnějších podmínkách. Uvědomuji si svá zdravotní specifika a přizpůsobuji jim zdravotní prevenci.
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody).
4.	Zásady tělesné hygieny a prevence nemocí dodržuji automaticky. Přizpůsobuji své návyky a chování svým dlouhodobým zdravotním rizikům a aktuální situaci.
5.	Dodržuji zásady tělesné hygieny a zdravotní prevence i v období zvýšené zátěže. Analyzuji vliv prostředí na mé tělesné zdraví a podle toho se přizpůsobuji.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
4.1.1.8 Léčím se	Pokud již onemocním, chci se léčit. Dokážu si říci o pomoc s řešením zdravotních obtíží.	Orientuji se v běžných tělesných onemocněních a jejich příznacích. Orientuji se v postupech k vyléčení běžných tělesných onemocnění. Orientuji se v problematice duševních poruch.	Vím, zda trpím některými fyzickými či duševními onemocněními a vím, jak k nim přistupovat. Vím, kam se mohu obrátit o pomoc s tělesným či duševním zdravím.	Umím rozpoznat příznaky tělesných i duševních onemocnění. Dovedu se vyléčit z běžné tělesné nemoci. Umím posoudit, kdy zvládnu onemocnění sám*sama, a kdy potřebuji odbornou pomoc. Umím vyhledat

		Znám místa a instituce odborné pomoci určená k řešení zdravotních obtíží.	laickou i odbornou pomoc s tělesným i duševním zdravím.
0.	Poznám, když se necítím dobře. Oznámím nepohodlí dospělému. Spolupracuji při léčení.		
1.	Poznám běžné příznaky tělesné nemoci a chápu, že je důležité se léčit. Řeknu o zdravotních potížích dospělému. Dodržuji pokyny při léčení a sám*sama léčení aktivně napomáhám. Všímám si, co mi ulevuje od potíží.		
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává.		
2.	Léčbu běžných tělesných obtíží zvládám sám*sama nebo jen s mírnou dopomocí. Začínám si uvědomovat, že i duše může "onemocnět" a že je normální o tom mluvit. Chápu, že na některé problémy nestačím sám*sama. Znám některé zdroje odborné zdravotnické pomoci.		
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává.		
3.	Poznám běžné tělesné nemoci a umím je léčit. Dokážu poznat, kdy je potřeba jít k lékaři. Rozpoznám u sebe varovné signály duševní nepohody. Znám instituce odborné pomoci s tělesným či duševním zdravím.		
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody). KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.		
4.	Orientuji se v problematice duševních poruch. Vím, zda mám některé zdravotní obtíže opakovaně či dlouhodobě a jak s nimi zacházet. Samostatně se naviguji ve zdravotnickém systému.		
5.	Mám hluboké porozumění tělesným i duševním onemocněním. Mám-li chronické onemocnění, systematicky a dlouhodobě o něj pečuji. Přesně vyhodnocuji, které zdravotní obtíže zvládnu sám*sama, a kdy potřebuji odbornou pomoc, kterou aktivně vyhledám. Pomáhám jiným s řešením zdravotních obtíží a podpořím je ve vyhledání odborné pomoci, pokud ji potřebují.		

4.2 Zvládám náročné situace

Život přináší různé druhy zátěžových situací, které v nás mohou vyvolat stres. Je dobré na ně být připraven, umět se s nimi vyrovnat, když nastanou, a využít je pro svůj další růst.

4.2.1 Chystám se na budoucí výzvy

Na možné budoucí zátěžové situace je možné se předem chystat. Takové chystání může být trojího druhu.

Zvládání nejistoty a strachu z budoucnosti, které je zásadním faktorem odolnosti. Při zacházení s proměnlivou budoucností je dobré umět určit skutečnosti, které máme pod kontrolou a tedy je podle své vůle můžeme měnit, a odlišovat je od skutečností, které pod kontrolou nemáme. Ty je dobré akceptovat s důvěrou, že vše dobře dopadne a že dokážeme reagovat, až se situace vyjasní.

Posilování odolnosti skrze vystavování se zvládnutelným výzvám a překonatelnému stresu. Potýkáme-li se zvládnutelným diskomfortem, tedy pohybujeme-li se v zóně rozvoje, získáváme nové dovednosti a posilujeme svou odolnost. Do této zóny můžeme nicméně vstupovat i dobrovolně a cílevědomě.

Přípravu na konkrétní situace (např. přijímací zkoušky)**,** kdy zvyšujeme pravděpodobnost úspěchu cíleným tréninkem a plánováním.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
4.2.1.1 Jsem připraven/a na výzvy	Věřím ve vlastní schopnost obstát v náročných podmínkách.	Rozumím principům vlastní účinnosti a naučené bezmocnosti.	Vím, kde jsou mé silné a slabé stránky při řešení zátěžových situací.	Umím se zaměřit na skutečnosti nasvědčující tomu, že zvládnu budoucí výzvy.
0.	Raduji se z vlastního úspěchu a mám chuť zkoušet nové věci. S pomocí dospělého pojmenuji, co se mi povedlo. Chápu, že i když se mi něco nepovede hned, můžu to zkusit znovu.			
1.	S podporou si dokážu připomenout, co už jsem zvládl*a, a pojmenuji některé své silné stránky. Věřím, že když se připravím, můžu blízké výzvy zvládnout.			
OVU KK RVP	KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám. KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti. KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.			
2.	Samostatně si připomínám minulé úspěchy jako důkaz, že výzvy zvládám. Začínám rozlišovat své silné a slabé stránky při zvládání výzev. Chápu, že víra ve vlastní schopnosti pomáhá při zvládání výzev.			
OVU KK RVP	KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám. KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti. KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.			
3.	Vysvětlím rozdíl mezi vlastní účinností a naučenou bezmocností. Uvědomuji si své silné a slabé stránky při řešení zátěže. Vědomě posiluji svou víru ve vlastní schopnosti.			
OVU KK RVP	KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života. KOS-SEB-000-ZV9-001 Pracuje s jedinečností vlastní osobnosti.			

	KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.
4.	Dlouhodobě si buduji víru ve vlastní schopnosti. Znám své vnitřní zdroje, které mi pomáhají zvládat zátěžové situace; znám rovněž své limity. Dokážu podpořit i ostatní v rozvoji jejich sebedůvěry.
5.	Cíleně vyhledávám komplexní výzvy pro svůj další rozvoj. Udržím si vysokou míru sebeúčinnosti i v podmínkách velké nejistoty nebo po opakovaných neúspěších. Dokážu k sebedůvěře a vědomí vlastní síly vést i lidi ve svém týmu.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
4.2.1.2 Pracuji s nejistotou	Přistupuji k budoucnosti s otevřeností. Přijímám nejistotu tam, kde kontrola není možná.	Znám postupy pro práci s nejistotou.	Vím, jak obvykle reaguji v nejistotě a co mi pomáhá ji zvládat.	Umím pracovat s nejistotou.
0.	S pomocí dospělého zvládám nečekané změny a zklidním se v neznámých situacích. Zkouším v nich dál fungovat a postupně zjišťuji, že se dají s oporou zvládnout.			
1.	Přijímám, že budoucnost je někdy nejasná. Vím, co mi pomáhá, když se bojím neznámého. S podporou popíšu, čeho se bojím, a představím si nejlepší a nejhorší scénář.			
OVU KK RVP	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací. KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám.			
OVU ZG RVP	ZGM-POM-000-ZV3-001 Rozpoznává využití matematického aparátu v běžných situacích. ZGM-MRF-000-ZV3-001 Popisuje kroky řešení matematických situací s oporou o matematické modely. ZGM-MUV-000-ZV3-001 Rozpozná opakující se vzory a zákonitosti v různých matematických situacích. ZGM-MOD-000-ZV3-001 Odhaluje fungování matematických modelů.			
2.	Učím se rozlišovat, co můžu ovlivnit a co ne. Rozpoznám nejistotu a pojmenuji její příčinu. K budoucnosti přistupuji s otevřeností.			
OVU KK RVP	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací. KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám.			
OVU ZG RVP	ZGM-POM-000-ZV5-001 Kontroluje použité matematické modely. ZGM-MRF-000-ZV5-001 Tvoří důkazy správnosti matematických postupů a			

	argumentů. ZGM-MUV-000-ZV5-001 Zkoumá vzory a zákonitosti v různých matematických situacích. ZGM-MOD-000-ZV5-001 Využívá obecné matematické modely v kontextu.
3.	Spolehlivě rozliším, co mohu a nemohu ovlivnit. Dokážu vytvořit možné scénáře, odhadnout jejich pravděpodobnost a připravit se na ně. Vědomě přijímám nejistotu tam, kde kontrola není možná.
OVU KK RVP ZV	KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost. KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody). KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení. KRP-VED-000-ZV9-001 Analyzuje při rozhodování a řešení problémů objektivní informace a prezentované závěry vědeckého poznání. KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života.
OVU ZG RVP	ZGM-POM-000-ZV9-001 Systematicky kontroluje správnost řešení matematických postupů. ZGM-MRF-000-ZV9-001 Hodnotí získané výsledky ve vztahu k výchozí matematické situaci. ZGM-MUV-000-ZV9-001 Aplikuje metody analýzy a syntézy při řešení komplexních matematických situací v různých kontextech. ZGM-MOD-000-ZV9-001 Vyvíjí/inovuje matematické modely.
4.	Mám osvědčené postupy pro zmírnění obav z nejistoty. O možných rizicích přemýšlím strategicky předem. Přijímám nejistotu jako přirozenou součást života a věřím ve své schopnosti reagovat.
5.	Zachovávám si nadhled a akceschopnost i v situacích, které nelze kontrolovat. Strategicky vyvažuji přípravu na rizika s vědomým přijetím neznámého. V nejistotě spatřuji příležitost pro kreativní řešení a pomáhám ostatním se v ní orientovat.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
4.2.1.3 Cíleně posiluji svou odolnost	Věřím, že odolnost lze zvyšovat. Chci se vystavovat výzvám a zvládnutelné zátěži, abych zvyšoval svou odolnost.	Rozumím principům cíleného posilování odolnosti.	Vím, jaké situace mě stresují a tedy vůči čemu potřebuji posilovat odolnost.	Umím cíleně posilovat svou odolnost.
0.	Rád*a zkoumám svět a s dopomocí překonávám drobný strach z nového. S radostí se pouštím do her, které vyžadují odvahu nebo šikovnost. Chápu, že když něco zvládnu, příště se budu cítit silnější.			
1.	Zkouším nové věci. V bezpečném prostředí zažívám drobná dobrodružství a zkoušky odvahy.			

OVU KK RVP	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích.
2.	Znám model zón a vím, proč je dobré rozšiřovat svou komfortní zónu. Záměrně se vystavuji přiměřenému diskomfortu s vědomím, že mě to posílí.
OVU KK RVP	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.
3.	Posiluji svou odolnost zátěžovými aktivitami. Vědomě přijímám výzvy s nejistým výsledkem, abych se učil*a. Vím, jaké situace mě stresují, a tedy v čem potřebuji posilovat odolnost.
OVU KK RVP	KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost. KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života. KPP-REA-000-ZV9-001 Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.
4.	Chci se vystavovat výzvám. Vyhledávám aktivity, které rozvíjejí moje slabé stránky. Pouštím se do náročných podniků s nejasným průběhem s vědomím, že získám cenné zkušenosti
5.	Soustavně buduji svou odolnost jako prevenci vyhoření a nástroj růstu. Vědomě vyhledávám komplexní výzvy. Inspiruji ostatní k opouštění komfortní zóny a spoluvytvářím bezpečné prostředí pro společné překonávání obtíží.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
4.2.1.4 Chystám se na budoucí zátěžové situace	Chci být připraven*a zvládat zátěžové situace.	Vím, jaké zátěžové situace se v budoucnu očekávají, a jak se na ně připravit.	Mám přehled o blízkých i vzdálenějších výzvách, které mě osobně čekají.	Při přípravě na budoucí události se umím zaměřovat na to, co mohu ovlivnit. Umím rozpoznat, na které budoucí výzvy je třeba se připravit, a dokážu se na ně systematicky chystat.
0.	Reaguji na ohlášenou změnu nebo událost a s dopomocí provedu konkrétní přípravu (např. si uklidím hračky, než přijde návštěva). Rozumím tomu, že věci, které udělám teď, mi usnadní to, co přijde za chvíli.			
1.	Mám přehled o svých blízkých výzvách a s podporou dospělého se na ně chystám.			
OVU KK RVP	KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k			

	rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací.
2.	Samostatně se chystám na běžné výzvy, které mě čekají. Začínám rozlišovat, co při přípravě na budoucí výzvy může ovlivnit. Zkouším si vytvářet záložní plány. Začínám se orientovat v tom, co nás čeká jako lidstvo či společnost.
OVU KK RVP	KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací. KOB-UDR-000-ZV5-001 Sdílí své myšlenky o variantách budoucího vývoje z hlediska udržitelnosti.
3.	Umím rozpoznat své hlavní blízké i vzdálenější výzvy a systematicky se na ně chystám. Znám své silné stránky, které mohu při přípravě na výzvy využít. Při přípravě na budoucí výzvy se zaměřuji na to, co mohu ovlivnit. Mám přehled o hlavních výzvách, které čekají lidstvo i společnost, v níž žiju.
OVU KK RVP	KPP-REA-000-ZV9-001 Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů. KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost. KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení. KRP-VED-000-ZV9-001 Analyzuje při rozhodování a řešení problémů objektivní informace a prezentované závěry vědeckého poznání. KOB-UDR-000-ZV9-001 Uskutečňuje kroky směřující k udržitelnosti na základě promýšlení různých scénářů možného budoucího vývoje.
4.	Chci být připraven. Informuji se o vývoji společnosti a pravděpodobných scénářích budoucnosti; na základě toho se připravuji na vzdálenější budoucnost a očekávané zátěžové situace.
5.	Aktivně vyhodnocuji trendy a rizika, abych si s předstihem budoval*a zdroje a rezervy pro budoucnost. Strategicky se připravuji na různé scénáře vývoje. Dokážu v komunitě nebo profesní oblasti iniciovat preventivní opatření pro společné zvládnutí budoucích krizí.

4.2.2 Zvládám zátěž

Do náročných situací, kdy musíme fungovat pod tlakem, se jednou za čas dostane každý. Řešení nám často komplikuje **stres** – přirozená reakce těla i mysli na tlak. Jeho přiměřená míra může působit aktivizačně, nadměrný či dlouhodobý stres však představuje riziko pro zdraví i výkon. Klíčové je osvojit si schopnost stres rozpoznat, vědomě s ním zacházet a využívat strategie, které umožňují obnovu psychické i fyzické rovnováhy. Tím se zvyšuje schopnost jednat efektivně i v obtížných situacích.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
4.2.2.1 Poznám stres	Usiluji o včasné rozpoznání stresu.	Rozumím tomu, co je stres, jak vzniká a jaké má projevy.	Vím, jaké jsou mé vnitřní a vnější projevy stresu.	Umím poznat, že jsem ve stresu.
	Přijímám stres jako přirozenou reakci na zátěž.	Rozumím rozdílu mezi prospěšným stresem, který posiluje, a stresem, který přetěžuje.	Znám své typické stresové spouštěče.	Umím identifikovat, co stres vyvolalo.
0.	S pomocí dospělého pojmenuji, že mi „není dobře“ nebo že mám nepříjemný pocit v těle (např. stažené břicho). Rozumím, že takové pocity jsou normální a zkouším pojmenovat, co mi v danou chvíli vadí.			
1.	Učím se vnímat, v jakých situacích se necítím v pohodě. Poznám na sobě některé projevy stresu.			
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává.			
2.	Přijímám stres jako přirozenou reakci. Začínám rozpoznávat své stresové spouštěče. Poznám na sobě většinu typických projevů stresu.			
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává.			
3.	Rozumím tomu, co je stres, jak vzniká a jaké má projevy. Vím, jaké situace u mě typicky vyvolávají stres. Vím, že určitá míra stresu může být prospěšná. Poznám, že jsem ve stresu. Umím určit, co stres vyvolalo.			
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody). KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.			
4.	Včas a spolehlivě poznám, že jsem ve stresu. Rozlišuji, kdy mě stres paralyzuje a kdy pohání. Dobře na sobě poznám projevy stresu.			
5.	Vědomě monitoruji své psychosomatické reakce i v raných fázích zátěže. Rozumím hlubším příčinám svých stresových reakcí a dokážu je analyzovat v kontextu dlouhodobého zdraví.			

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
4.2.2.2 Zvládám stres	Chci stresu čelit a nenechat se jím ovládnout.	Znám postupy pro regulaci stresu.	Vím, které postupy zvládání stresu mi pomáhají zklidnit se a které mi naopak škodí.	Dovedu regulovat stres.
0.	Rozumím, že když jsem rozrušený*á, existují způsoby, jak se zase cítit lépe.			

	Zkouším spolu s dospělým jednoduché činnosti, které mi pomáhají se uvolnit.
1.	Znám základní techniky pro zklidnění a s podporou je zkouším použít.
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává.
2.	Zkouším samostatně použít různé techniky pro regulaci stresu. Začínám poznávat, které postupy mipomáhají se zklidnit a které škodí.
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává.
3.	Samostatně používám některé postupy pro regulaci stresu. Chci stresu čelit a nenechat se jím ovládnout. Vím které postupy mi pomáhají se zklidnit a které škodí.
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody). KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.
4.	Používám osvědčené postupy pro regulaci stresu. Umím zátěžovou situaci přerámovat, najít její pozitiva, podívat se na ni s odstupem a s humorem.
5.	Ovládám širokou škálu technik pro regulaci stresu a volím je podle typu situace. Pomáhám ostatním nalézt jejich cesty ke zklidnění a dokážu deeskalovat napětí v náročných kolektivních situacích.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
4.2.2.3 Řeším zátěžové situace	Když jsem pod tlakem, soustředím se na to, co mohu ovlivnit, a jednám.	Rozumím principům práce pod tlakem.	Uvědomuji si, jak pod tlakem, obvykle jednám a které z těchto postupů jsou funkční nebo nefunkční.	Umím určit zdroj zátěže či tlaku.
0.	S pomocí dospělého pojmenuji, co mi v danou chvíli vadí. Zkouším jednoduché kroky, abych se cítil*a lépe (např. požádám o pomoc nebo změním činnost).			
1.	S podporou určím zdroj zátěže. Zkouším odhadnout, nakolik můžu nekomfortní situaci svým jednáním ovlivnit a jak. Přiměřeně svému věku rozeznávám, z kterých situací mohu a mám vystoupit.			
OVU KK RVP	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.			
2.	Umím rozeznat zdroj tlaku nebo zátěže. Samostatně ovlivňuji situace, které jsou			

	zdrojem zátěže a tlaku; rozeznám, kdy je lepší ze situace odejít. Uvědomuji si své obvyklé reakce pod tlakem.
OVU KK RVP	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.
3.	Pod tlakem se snažím soustředit na to, co mohu ovlivnit, a podle toho jednat. Rozumím základním principům práce pod tlakem. Dokážu popsat své funkční i nefunkční reakce pod tlakem.
OVU KK RVP	KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost. KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení. KRP-VED-000-ZV9-001 Analyzuje při rozhodování a řešení problémů objektivní informace a prezentované závěry vědeckého poznání. KPP-REA-000-ZV9-001 Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů.
4.	Umím pracovat pod tlakem. Rozpoznám skutečné zdroje zátěže. Pod tlakem zaměřím své jednání na to, co mohu ovlivnit, a vědomě posoudím, kdy je lepší situaci změnit, opustit, nebo ji přijmout.
5.	Efektivně jednám i pod extrémním nebo dlouhodobým tlakem a dokážu v takových situacích prioritizovat. Kriticky vyhodnocuji své vzorce chování a vědomě nahrazuji nefunkční reakce efektivními strategiemi. V krizových momentech přebírám iniciativu a pomáhám nasměrovat jednání ostatních k řešení toho, co lze ovlivnit.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
4.2.2.4 Sdílím a říkám si o pomoc	Považuji za důležité hledat podporu, když stres nebo zátěž přesahují mé síly. Uvědomuji si, proč je důležité své potíže sdílet.	Vím, kam se lze obrátit o pomoc, pokud stres nebo zátěž přesahují mé možnosti.	Vím, komu důvěřuji a s kým mohu otevřeně mluvit o svých potížích. Znám situace, kdy mám tendenci uzavírat se do sebe místo toho, abych sdílel*a, co prožívám.	Rozpoznám, kdy potřebuji sdílet, co prožívám, nebo požádat o pomoc se zvládáním zátěže. Umím vyjádřit, že míra zátěže nebo stresu je pro mě neúnosná, a obrátit se na vhodnou osobu nebo místo pro podporu.
0.	Rozumím tomu, že na trápení nemusím být sám*sama. Dokážu s pomocí dospělého ukázat nebo říct, že mě bolí nebo trápí.			
1.	Vím, že je v pořádku říct si o pomoc. Umím se svěřit dospělému, kterému důvěřuji, když se necítím dobře.			

OVU KK RVP	KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci.
2.	Uvědomuji si, proč je důležité své potíže sdílet. Vím, s kým ve svém okolí mohu sdílet své potíže. Požádám o pomoc, když cítím, že zátěž sám*sama nezvládám.
OVU KK RVP	KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci.
3.	Rozpoznám, kdy potřebuji sdílet, co prožívám, nebo požádat o pomoc . Znám situace, kdy mám tendenci se uzavírat, a snažím se to překonat. Považuji za důležité hledat v krizích podporu.
OVU KK RVP	KOS-VZT-000-ZV9-001 Rozšiřuje okruh vztahů. KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody). KKK-VYJ-000-ZV9-001 Vyjadřuje se prostřednictvím souboru běžných výrazových prostředků, které volí s důrazem na svůj komunikační záměr, partnera a situaci.
4.	Umí vyjádřit, že míra zátěže je neúnosná, a obrátit se na vhodnou osobu. Zná různé zdroje pomoci a ví, kam se obrátit o laickou i odbornou pomoc .

4.2.3 Náročné situace využívám k růstu

Již prožité náročné situace se mohou stát zdrojem růstu, pokud je dokážeme zpracovat a reflektovat. Růst nepřinášejí jen úspěchy, ale i chvíle, kdy jsme si s určitou situací neporadili tak, jak bychom chtěli, nebo zátěžové události, jejichž výsledek jsme nemohli přímo ovlivnit.

Po náročné zkušenosti přichází nejprve chvíle, kdy se **ocením a dopřeji si oddech**. Následuje období **zotavení**, v němž si nacházím čas na odpočinek a znovuzískání rovnováhy. Poté přichází **reflexe a analýza**, kdy se na situaci dívám s odstupem a snažím se porozumět tomu, co a proč se stalo. Nakonec **využívám prožitou zkušenost k růstu** – zjištění promítám do budoucnosti a upravuji své jednání tak, abych byl/a příště silnější a moudřejší.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
4.2.3.1 Ocením se a vydechnu si	Ocením se za zvládnutí náročných situací i za to, co jsem pro to udělal*a.		Vím, čím se mohu ocenit za zvládnutí zátěže.	Dovedu se ocenit za zvládnutí náročné situace.

	Po zátěži si najdu čas na vydechnutí.	Umím si po zátěži vydechnout.
0.	Po zvládnutí něčeho těžkého si s pomocí dospělého všimnu, že jsem to dokázal*a, a společně se z toho radujeme. Nechám se vést ke zklidnění a odpočinku.	
1.	Po náročné situaci si přirozeně odpočinu. S pomocí dospělého najdu, čím se po zátěžové situaci mohu ocenit.	
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti.	
2.	Chápu, že je důležité se po zátěži ocenit. Sám*sama si po náročné situaci dopřeji oddech a vědomě se odměním.	
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti.	
3.	Považuji ocenění se za zvládnutí zátěže za důležité. Samostatně si po zátěži vydechnu a vědomě se ocením.	
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody). KOS-SEB-000-ZV9-001 Pracuje s jedinečností vlastní osobnosti. KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.	
4.	Vnímám ocenění a oddech po zátěži jako přirozenou součást procesu. Dovedu se ocenit za zvládnutí i za úsilí, které jsem vynaložil*a.	
5.	Vědomě integruji odpočinek a sebeocenění do svého životního a pracovního rytmu. Dokážu reflektovat i neúspěšné pokusy a ocenit se za vynaloženou odvahu a učení. V rámci komunity či týmu vytvářím prostor pro společné vydechnutí a uznání vzájemného úsilí po náročných etapách.	

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
4.2.3.2 Zotavím se	Respektuji své tempo zotavování a dopřávám si potřebný prostor k obnovení sil.	Rozumím významu zotavení se po náročné zkušenosti. Rozumím tomu, že zotavování může být dlouhodobé a náročné.	Vím, co mi po zátěži pomůže znovu získat rovnováhu.	Umím se po zátěžové situaci zotavit.
0.	Poznám, když jsem vyčerpaný*á, a přijmu nabízený klid nebo spánek pro obnovu sil.			
1.	Vím, že po velké únavě nebo nemoci potřebuji čas na zotavení. Vím, co mi			

	pomáhá cítit se lépe.
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává.
2.	Sleduji, co mi po zátěži pomáhá znovu získat rovnováhu . Chápu význam zotavení a začínám respektovat své tempo.
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává.
3.	Rozumím významu zotavení se po náročné zkušenosti. Aktivně vyhledávám činnosti, o kterých vím, že mi pomohou získat rovnováhu.
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody). KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.
4.	Respektuji své tempo zotavování ze zátěže a dopřávám si potřebný prostor. Rozumím, že zotavování může být dlouhodobé .
5.	Vědomě řídím proces svého zotavení i po hlubokých krizích. Respektuji nelineární povahu zotavování a netlačím na výkon tam, kde je nutná regenerace.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
4.2.3.3 Přijímám neúspěch a nepřízeň osudu	Přijímám neúspěch či nepřízeň osudu jako přirozenou součást života.	Vím, co je frustrace a co ji vyvolává.	Znám své typické reakce na neúspěch či nepřízeň osudu. Uvědomuji si, v jakých situacích bývají má očekávání v rozporu s realitou. Vím, co mi pomáhá překonat frustraci a jít dál.	Umím překonat frustraci z neúspěchu či nepřízeň osudu.
0.	S pomocí dospělého zvládám emoce, když se mi něco nedaří nebo když věci nejsou po mém. Rozumím tomu, že se věci nemusí povést hned a že je v pořádku cítit se chvíli smutně.			
1.	S pomocí se vyrovnávám s drobným neúspěchem i se zklamáním z věcí, které jsem nemohl*a ovlivnit. Učím se, že chyby jsou normální.			
OVU KK RVP	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy.			

2.	Chápu, že dělat chyby je přirozené. Vím, co je frustrace. Začínám si všímat svých typických reakcí na neúspěch i na nepřízeň osudu.
OVU KK RVP	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy.
3.	Všímám si, v jakých situacích bývají moje očekávání v rozporu s realitou. Znám své typické reakce na neúspěch i nepřízeň osudu. Vím, co mi pomáhá překonat frustraci a jít dál.
OVU KK RVP	KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost. KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody). KOS-SEB-000-ZV9-001 Pracuje s jedinečností vlastní osobnosti. KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení.
4.	Přijímám neúspěch či nepřízeň osudu jako přirozenou součást života . Chyby ani nepřízeň osudu neohrožují moji sebedůvěru. Umím překonat frustraci a jít dál.
5.	Vědomě integruji minulé neúspěchy do svého životního příběhu jako zdroje moudrosti a pokory. Dokážu v krizových situacích udržet vědomí smyslu i přes nepřízeň okolností. Podporuji ostatní v konstruktivním vyrovnávání se s nezdary.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
4.2.3.4 Proměním zkušenost v růst	Chci proměňovat zkušenosti v moudrost a využívat je pro svůj další rozvoj. Věřím, že těžkosti a neúspěchy mohou být příležitostí k růstu, pokud je dokážu zpracovat.	Rozumím tomu, jak reflexe a zpracování zkušenosti vedou k učení a osobnímu růstu. Znám přístupy a postupy, které podporují růst po náročných událostech	Vím, jaký způsob reflexe mi pomáhá nejlépe zpracovat a integrovat náročnou zkušenost.	Dokážu najít smysl a přínos i v těžkých situacích a využít je pro svůj další rozvoj. Umím reflektovat zátěžové situace. Umím z reflexe náročné situace vyvodit závěry a proměnit je v konkrétní změny v jednání či přístupu.

0.	S pomocí dospělého vyprávím, co se mi přihodilo a jak jsem se při tom cítil*a.
1.	S pomocí popíšu, co se stalo, co jsem udělal*a dobře, co špatně, a co bych příště mohl*a udělat jinak.
OVU KK RVP	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti. KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing).

	KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám.
2.	Učím se pracovat s reflexí v situacích, kdy se mi nedařilo tak, jak bych si přál*a. S podporou zkouším pracovat s chybami a využívat je k učení. Začínám věřit, že těžkosti mohou být příležitostí k růstu.
OVU KK RVP	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti. KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám.
3.	Rozumím tomu, jak reflexe krizí vede k lepšímu zvládání zátěže v budoucnu. Umím reflektovat zátěžové situace: identifikovat své chyby a rozpoznat jejich příčiny, pojmenovat své správné kroky a snažit se z obojího vyvodit poučení. Vím, jaký způsob reflexe zátěžových situací mi pomáhá.
OVU KK RVP	KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost. KKU-SMU-000-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení. KKU-USU-000-ZV9-001 Řídí vlastní procesy učení. KOS-SEB-000-ZV9-001 Pracuje s jedinečností vlastní osobnosti. KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody). KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života. KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení.
4.	Chci proměňovat zkušenosti v moudrost. Umím analyzovat své chyby i úspěchy. Dokážu najít smysl a přínos i v těžkých situacích. Umím z reflexe krizí vyvodit závěry a proměnit je v konkrétní změny v jednání.
5.	Vědomě využívám reflexi náročných i úspěšných zkušeností k posilování své celkové odolnosti a integrity. Dokážu z prožitých situací vytěžit specifické strategie, které mi umožňují čelit budoucím krizím s větší moudrostí a nadhledem. Aktivně pomáhám svému okolí nahlížet na zátěžové situace jako na příležitosti k upevnění charakteru a rozvoji dovedností potřebných pro zvládání nejisté budoucnosti.

5 – Buduji dobré vztahy

Dobré vztahy jsou klíčovou oporou našeho života. Ovlivňují naši psychickou pohodu, pocit bezpečí, schopnost spolupracovat i zvládat náročné situace. Vztahy vznikají všude, kde jsme s lidmi v kontaktu – v rodině, mezi přáteli, ve třídě, v týmu, v komunitě i v každodenních drobných interakcích. V proměnlivém a nejistém světě budou právě kvalitní vztahy jedním z hlavních zdrojů stability, podpory a společenské soudržnosti. Tento ScioCíl proto rozvíjí kompetence, které nám umožňují vztahy vědomě vytvářet, udržovat a opravovat, když se naruší.

ScioCíl je strukturován do tří provázaných oblastí.
V části **5.1 Jsem sociálně gramotný/á** se učíme orientovat v sociálním světě – rozumět skupinám, rolím, hranicím, autoritě, sociálnímu tlaku i konfliktům a způsobům jejich řešení.
V části **5.2 Buduji trvalé vztahy** se zaměřujeme na kvalitu dlouhodobějších vazeb – přátelských, rodinných i partnerských a intimních – včetně témat důvěry, respektu, nastavování hranic a rozpoznání manipulace.
V části **5.3 Umím komunikovat** rozvíjíme komunikační metody a kanály, dialog, respektující a asertivní jednání i odpovědnou komunikaci v digitálním prostředí.

Vztahy nebudujeme jen s lidmi, ale také se zvířaty nebo např. s umělou inteligencí. Tento ScioCíl se soustředí primárně na mezilidské vztahy. Jiné typy vztahů zmiňuje pouze tam, kde mají přímý dopad na kvalitu vztahů mezi lidmi. Tedy např. schopnost rozlišit mezi skutečnou blízkostí a jejím technologickým napodobením bude do budoucna stále důležitější.

Budování dobrých vztahů úzce souvisí s dalšími ScioCíli. Bez porozumění sobě (SC3) nelze nastavovat zdravé hranice, bez odolnosti vůči tlaku a nejistotě (SC4) čelit konfliktům a bez hodnotového ukotvení (SC6) vytvářet vztahy založené na důvěře. Současně právě kvalitní vztahy posilují naši odolnost, smysl i schopnost učit se a společně utvářet budoucnost.

Tato kompetence je důležitá proto, že:

- kvalita mých vztahů zásadně ovlivňuje kvalitu mého života;
- bez spolupráce a domluvy s druhými nelze řešit složité úkoly ani společenské výzvy budoucnosti;
- konflikty a rozdílnost jsou přirozené a je třeba umět s nimi zacházet;
- blízké vztahy mohou být zdrojem podpory i rizika – potřebuji umět nastavovat hranice;
- digitální prostředí a nové technologie proměňují podobu vztahů a kladou nové nároky na naši sociální gramotnost.

5.1 Jsem sociálně gramotný/á

Málokdo z nás žije sám na pustém ostrově. Většinu času jsme naopak obklopeni lidmi, s nimiž máme bližší či vzdálenější vztahy. Je dobré si své vztahy s okolím uvědomovat a umět se v nich pohybovat.

5.1.1 Žiji mezi lidmi

Prvním stavebním kamenem této kompetence je vůbec porozumění tomu, jaká je úloha jiných lidí v životě člověka. Co to znamená, že člověk je sociální bytost, jak by s tím měl zacházet a vztahovat se obecně ke svému okolí i sám k sobě, ve světle interakce s okolím. To zahrnuje správné vnímání a vyhodnocování chování jiných, uvědomění si potřeby sounáležitosti, ovládání sociálních mechanismů jako je vzepření se nebo naopak přizpůsobení se sociálnímu tlaku, a práce s vlastními sociálními rolemi. Rovněž to zahrnuje kompetenci k fungování v různých skupinách a společenstvích, jichž jsme členy, a kompetenci k nakládání s hranicemi a autoritami.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
Vnímám druhé	Přistupuji k ostatním s otevřeností. Zajímám se o to, co druzí prožívají a potřebují. Přijímám, že druzí lidé mohou mít odlišné potřeby a vnímání světa než já. (1)	Rozumím tomu, jak si vytváříme úsudek o jiných lidech, a které chyby při tom můžeme dělat. Vím, co je empatie a jakou roli hraje v porozumění druhým. Znám verbální i neverbální signály, které prozrazují emoce, potřeby a záměry druhých. (2)	Vím, jaká zkreslení a jaké úsudky mám tendenci o lidech činit, a co mě k tomu vede. Vím, kdy mi vlastní emoce nebo zaujetí vlastním pohledem brání vnímat to, co prožívá druhý. (3)	Dokážu ověřovat své představy o druhých v kontaktu s nimi. Umím se vcítit do druhého a porozumět tomu, co prožívá a potřebuje. Umím dát najevo, že druhému rozumím a beru ho vážně.(4)
0.	Přistupuje k ostatním s přirozenou zvídavostí a všímá si, že lidé mohou prožívat jiné emoce a potřeby než on/a sám/sama. Dokáže popsat, co vidí (např. že se někdo mračí), aniž by dotyčného hned onálepkovalo jako „zlého“, a dává ostatním šanci zapojit se do hry.			
1.	Uvědomuje si, že první dojem může klamat, a že jeho vlastní nálada ovlivňuje to, jak ostatní vidí. Snaží se ověřovat své představy o spolužácích v přímém kontaktu a je ochoten připustit, že se v úsudku o druhém může mýlit.			
OVU KK RVP	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně.			
2.	Rozlišuje mezi popisem toho, co se skutečně stalo, a svou vlastní interpretací, přičemž si uvědomuje, jaké vlastnosti u druhých ho přitahují nebo iritují. Rozumí tomu, jak vznikají předsudky a „škatulky“. Aktivně vyhledává další informace o lidech, aby mohl svůj první úsudek potvrdit nebo vědomě změnit.			
OVU KK RVP	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně.			
3.	Vědomě pracuje se svými vnitřními „filtry“ a dává si pozor na rychlé závěry, protože rozumí mechanismům, jako je sebenaplňující se proroctví. Dokáže s odstupem posoudit skutečné motivy druhých, pozastavit své hodnocení a na základě nových informací svůj názor na člověka revidovat.			
OVU KK RVP	KOS-EMP-000-ZV9-001 Vyrovnává se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem.			
4.	Kriticky reflektuje, jak jeho vlastní jednání a společenské stereotypy ovlivňují chování			

(1) Zahrnuje:Jsem ochotný/á připustit, že se v druhých mohu mýlit. Přijímám složitost lidské povahy, tedy to, že nikdo není jen černobílý. Presumpce dobrého úmyslu.

(2) Zahrnuje: Vím, že chování člověka je výsledkem kombinace jeho osobnosti a aktuální situace (kontextu). Znám nejčastější chyby a myšlenkové zkratky (např. první dojem, nálepkování, přeceňování povahy na úkor situace, sebenaplňující se proroctví), kterých se lidé při posuzování druhých dopouštějí, a vím, proč vznikají. Chápu rozdíl mezi pozorováním a hodnocením druhých, a že to, co vidíme, je naše interpretace.

(3) Zahrnuje: Uvědomuji si, přes jaké osobní „filtry“ se na lidi dívám – vím, jaké vlastnosti mě na druhých iritují nebo naopak přitahují a jak to zkresluje můj pohled na ně. Vím, jak moje aktuální fyzická a psychická kondice ovlivňuje to, jak vnímám a hodnotím druhé lidi (např. - když jsem unavený, všichni mi připadají protivní). Uvědomuji si, kdy mám tendenci si o lidech vytvářet rychlé a unáhlené závěry.

(4) Zahrnuje: Umím v konkrétních situacích správně posoudit skutečné motivy a příčiny chování druhých.

(5) Zahrnuje: Vnímám potřebu někam patřit jako přirozenou a důležitou součást života každého člověka. Není mi lhostejné, když vidím, že je někdo v mé blízkosti izolovaný nebo přehlížený.

(6) Zahrnuje: Rozumím pojmu sociální vyloučení (ostrakizace).

	ostatních, a důsledně odděluje fakta od domněnek. Přijímá složitost lidské povahy bez černobílého vidění a i v náročných situacích si zachovává postoj otevřenosti, přičemž cíleně koriguje svá kognitivní zkreslení.
5.	Integruje sebereflexi a znalost psychologických mechanismů sociálního vnímání do svého jednání a je vzorem v kultivovaném přístupu k druhým bez předsudků. Dokáže efektivně korigovat svá i cizí zkreslení v náročných, multikulturních či profesních kontextech a pomáhá k vzájemnému porozumění mezi stranami.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Někam patřím a přijímám ostatní	Respektuji lidskou potřebu sounáležitosti.(5) Chci vytvářet prostor pro přijetí spíše než budovat bariéry. Respektuji odlišnosti. Chci s ostatními jednat bez předsudků a stereotypů.	Rozumím významu sounáležitosti jako lidské potřeby. Chápu, jakou roli hraje přijetí a vyloučení v lidském životě.(6) Vím, co jsou předsudky a stereotypy a jak se projevují v myšlení a jednání.	Znám míru své potřeby kontaktu a sounáležitosti. Uvědomuji si, jak reaguji na situace odmítnutí či vyloučení. Vím, k jakým předsudkům a stereotypům mám sklony.	Umím vytvářet prostředí, kde se lidé cítí přijatí.(7) Umím se vyhnout jednání na základě předsudků a stereotypů.

0.	Vnímá, že každý potřebuje mít kamarády, a přirozeně zve ostatní do společné činnosti, pokud vidí, že někdo stojí stranou. Dokáže druhého potěšit jednoduchou pochvalou nebo přizváním ke hře.
1.	Chápe důležitost sounáležitosti a všímá si, když je někdo v jeho blízkosti přehlížený nebo izolovaný. Dokáže posílit pocit přijetí u druhých oslovením jménem či očním kontaktem a uvědomuje si, jak se samo cítí v situacích odmítnutí.
OVU KK RVP	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing).
2.	Rozumí lidské touze po uznání a zná míru své vlastní potřeby kontaktu s ostatními. Dokáže rozpoznat osamělého spolužáka a aktivně pro něj vytvářet prostor v kolektivu, přičemž začíná rozlišovat mezi zdravým přátelstvím a nezdravou snahou se zavděčit.
OVU KK RVP	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing).
3.	Zná dopady sociálního vyloučení a vědomě mu předchází drobnými inkluzivními činy, jako je aktivní naslouchání nebo ocenění druhých. Reflektuje své reakce na vyloučení a dokáže rozpoznat i skryté projevy izolace u ostatních, přičemž usiluje o prostředí bez bariér.
OVU KK RVP	KOS-EMP-000-ZV9-001 Vyrovnává se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem. KOS-VZT-000-ZV9-001 Rozšiřuje okruh vztahů. KOB-RES-000-ZV9-001 Projevuje ohleduplný, citlivý a podporující přístup k živým jedincům, přírodě a světu jako celku.

Chápu proč lidé často usilují o sociální validaci (potvrzení své hodnoty od druhých). Znám rozdíl mezi zdravou sounáležitostí a nezdravou závislostí na přijetí.

(7) Zahrnuje: Dokážu ve skupině rozpoznat jedince, který se cítí vyloučený nebo osamělý, i když to nedává hlasitě najevo. Umím svými drobnými činy (např. navázáním očního kontaktu, oslovením jménem, přizváním do kruhu, aktivním naslouchání) posílit pocit přijetí u druhých. Umím ocenit druhé pochvalou či poděkováním.

(8) Zahrnuje: Vím, co je to sociální role a že každý člověk jich v životě zastává hned několik najednou. Rozumím vztahu sociální role k vlastní identitě. Chápu, že s každou rolí jsou spojena určitá očekávání okolí a že tato očekávání mohou vytvářet tlak. Rozumím co znamená konflikt rolí. Vím, že chovat se v různých rolích odlišně není nutně přetvářka, ale projev sociální inteligence a adaptability.

(9) Zahrnuje: Vyznám se ve svých aktuálních sociálních rolích. Vím, ve kterých rolích se cítím přirozeně a silně, a ve kterých se naopak cítím nejistě nebo mě vyčerpávají. Uvědomuji si, jak má role ovlivňuje mé chování.

(10) Zahrnuje: Umím ve svém okolí rozpoznat role druhých lidí a přizpůsobit tomu komunikaci. Dokážu vědomě přepínat mezi svými rolemi podle sociální situace.

(11) Zahrnuje: Umím rozpoznat, kdy se mé role dostávají do konfliktu, a vědomě se rozhodnout, kterou v danou chvíli upřednostním. Zvládám plnit nároky své role, aniž bych ztratil/a svou tvář (integritu) – umím být „sám/sama sebou" i v roli, která má jasná pravidla.

4.	Vědomě vytváří přijímající prostředí a kriticky vnímá rizika závislosti na sociální validaci. Dokáže efektivně pracovat s vlastními pocity odmítnutí a systematicky podporuje sounáležitost ve skupině skrze uznání hodnoty každého jednotlivce bez ohledu na jeho odlišnost.
5.	Ve svém okolí přirozeně vytváří atmosféru, kde se nikdo necítí odstrčený, a dokáže citlivě zasáhnout, když si všimne, že je někdo z kolektivu vytlačován. Zůstává věrný sám sobě i v situacích, kdy by se mohl nezdravě podřídit skupině, a pomáhá ostatním budovat vztahy založené na skutečném přijetí, nikoliv na závislosti.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
Pohybuji se v sociálních rolích	Přijímám, že různé situace a vztahy vyžadují odlišné chování. Zvažuji, kdy a jak moc být ve svých sociálních rolích autentický/á.	Rozumím konceptu sociálních rolí a jejich vztahu k vlastní identitě. Chápu, jak očekávání okolí formují role a jak může docházet k jejich konfliktům.(8)	Vyznám se ve svých sociálních rolích, vím, jak se v nich cítím, a uvědomuji si, jak mě ovlivňují.(9)	Dokážu rozpoznávat sociální role a vědomě mezi nimi přepínat podle situace.(10) Zvládám plnit nároky svých sociálních rolí tak, abych neztratil/a svou integritu. Zvládám řešit konflikty rolí.(11)
0.	Dítě vnímá rozdílnost svého chování v různých prostředích (např. doma vs. ve školce) a přirozeně přijímá základní role kamaráda či žáka. Rozumí tomu, co se od něj v těchto situacích základně očekává.			
1.	Uvědomuje si, že zastává více rolí najednou (např. syn, sportovec, spolužák) a učí se mezi nimi přepínat podle toho, s kým právě mluví. Chápe, že chovat se v různých rolích odlišně není přetvářka, ale projev sociální šikovnosti.			
OVU KK RVP	KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci.			
2.	Rozumí tlaku, který na něj očekávání okolí v rámci rolí vytváří, a dokáže pojmenovat, které role ho vyčerpávají a ve kterých se naopak cítí silně. Rozpoznává role druhých lidí, přizpůsobuje jim svou komunikaci a snaží se plnit nároky situace, aniž by při tom ztrácel svou integritu.			
OVU KK RVP	KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci.			
3.	Dokáže rozpoznat, kdy se jeho role dostávají do konfliktu, a vědomě se rozhodne, kterou z nich v danou chvíli upřednostní. Zvládá plnit i role s přísnějšími pravidly tak, aby zůstal autentický, a záměrně mezi svými rolemi přepíná s ohledem na dosažení porozumění s druhými.			
OVU KK RVP	KOS-SEB-000-ZV9-001 Pracuje s jedinečností vlastní osobnosti. KKK-VYJ-000-ZV9-001 Vyjadřuje se prostřednictvím souboru běžných výrazových prostředků, které volí s důrazem na svůj komunikační záměr, partnera a situaci.			
4.	Kriticky reflektuje vztah mezi společenskými rolemi a svou vlastní identitou, přičemž si udržuje vlastní tvář i pod silným tlakem na konformitu. S přehledem se orientuje v náročných rolích osobního i veřejného života a dokáže v nich jednat čitelně, i když musí dělat složité kompromisy mezi očekáváním okolí a vlastními hodnotami.			
5.	S vysokou mírou sebereflexe se pohybuje v komplexních profesních i společenských rolích, v nichž působí celistvě a uvěřitelně. Dokáže efektivně řešit i hluboké střety zájmů vyplývající z různých pozic a pomáhá ostatním zachovat si lidskost a integritu v prostředí, které na ně klade protichůdné nároky.			

(12) Zahrnuje: Přijímám, že na světě nejsem sám/sama, a ne vždy si proto mohu dělat jen to, co chci. Je pro mě důležitější jednat v souladu se svým svědomím a rozumem než se za každou cenu zalíbit ostatním. Nepovažuji přizpůsobení se za projev slabosti, pokud je vědomé a dobrovolné. Respektuji právo nezapadat a lišit se, ale také potřebu soudržnosti.

(13) Zahrnuje: Vím, co je sociální konformita, a že může být pozitivní i negativní. Rozumím efektu přihlížejícího, pojmu rozptýlená odpovědnost, vím, jak funguje stádní chování a jak funguje sociální tlak.

(14) Zahrnuje: Dokážu v konkrétní situaci rozpoznat tlak ostatních na sebe nebo na druhé. Umím rozlišit situace, kdy je konformita užitečná, a kdy je naopak nutné se vymezit. Umím vystoupit z davu a převzít iniciativu v situaci, kdy ostatní jen nečinně přihlížejí. Dokážu si udržet a vyjádřit odlišný názor, pokud to situace vyžaduje, ale umím se také vědomě upozadit ve prospěch celku, pokud to dává smysl.

(15) Zahrnuje: Vím, co jsou to sociální skupiny, jaké typické skupiny jsou a ja fungují.
Znám typické skupinové role.
Vím, co je to skupinová atmosféra a které faktory ji ovlivňují.
Znám fáze vývoje skupin.
Znám běžná skupinová pravidla v různých druzích skupin o různé velikosti.

(16) Zahrnuje: Uvědomuji si, jak já osobně ovlivňuji atmosféru ve svých skupinách. Znám pravidla a dohody ve skupinách, jichž jsem členem.

(17) Zahrnuje: Umím identifikovat svou neformální roli ve skupině i role ostatních členů skupiny. Umím respektovat společné rozhodnutí, i když nebylo mým favoritem.

(18) Zahrnuje: Dokážu pojmenovat atmosféru ve skupině a určit, co ji způsobuje. Dokážu přispět k dobré atmosféře ve skupině. Dokážu ve své skupině rozpoznat aktuální fázi vývoje. Umím podpořit skupinu v posunu do další fáze vývoje. Umím se podílet na tvorbě pravidel a dohod skupiny a dbát na jejich revizi, když přestanou fungovat.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
Přizpůsobím se nebo odolám sociálnímu tlaku	Přijímám nutnost se občas přizpůsobit ostatním. Jsem ochoten/na se vůči ostatním vymezit a jít "proti proudu"..(12)	Rozumím mechanismům sociálního tlaku a konformity a vím, jak ovlivňují lidské jednání.(13)	Uvědomuji si, kdy mám největší tendenci podléhat tlaku jiných, nebo se naopak vymezovat "za každou cenu".	Umím rozpoznat sociální tlak a svobodně se rozhodnout, zda se mu přizpůsobím, nebo se vůči němu vymezím.(14)
0.	Vnímám, že nejsem na světě sám/sama a že někdy musím dělat věci, které dělají ostatní (například uklízet hračky s ostatními dětmi). Učím se poznat, kdy mě někdo nutí do něčeho, co se mi nelíbí, a zkouším říct, že to tak nechci.			
1.	Chápu, že k tomu, aby nám bylo spolu dobře, je někdy nutné se přizpůsobit většině. Zároveň si začínám uvědomovat, že se nemusím opičit po ostatních jen proto, abych zapadl/a, a že je důležité poslechnout svůj vlastní rozum.			
OVU KK RVP	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit.			
2.	Všímám si, kdy mám největší tendenci dělat věci jen proto, že je dělají ostatní, a kdy se naopak schválně vymezuji. Rozumím tomu, že „jít s davem" může být užitečné pro pohodu v týmu, ale také nebezpečné, pokud se děje něco nesprávného.			
OVU KK RVP	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit.			
3.	Rozumím mechanismům sociálního tlaku a stádního chování. Dokážu rozpoznat situace, kdy ostatní jen nečinně přihlížejí nějakému problému, a v takové chvíli se snažím převzít iniciativu a jednat podle svého svědomí, i když to znamená vystoupit z řady.			
OVU KK RVP	KOB-PCP-000-ZV9-001 Účelně uplatňuje přímou činností svůj vliv na změny v místním či širším okolí při respektování práv a zájmů druhých.			
4.	Vím, jak funguje rozptýlená odpovědnost, a vědomě se rozhoduji, zda se tlaku okolí přizpůsobím, nebo se mu postavím. Dokážu si udržet odlišný názor a srozumitelně ho vyjádřit, ale také se umím vědomě upozadit ve prospěch celku, pokud to dává smysl a neodporuje to mým morálním hodnotám.			
5.	Ovládám své reakce na sociální tlak a nenechám se jím manipulovat. Moje jednání vychází z vnitřní integrity; v situacích, kde ostatní váhají, slouží jako vzor a dokážu aktivně čelit negativní konformitě, zatímco vědomě a dobrovolně podporuji soudržnost tam, kde přináší společné dobro.			

(19) Rozumím různým druhům hranic – fyzické, psychické, časové. Chápu rozdíl mezi hranicemi, které chrání bezpečí, a těmi, které brání růstu.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
Funguji ve skupinách	Přijímám spoluzodpovědnost za fungování a vývoj skupin, na nichž mi záleží.	Rozumím základním zákonitostem fungování a vývoje sociálních skupin.(15)	Vím, jakých sociálních skupin jsem členem a jaká jsou jejich specifika. Uvědomuji si, jakou roli ve skupinách obvykle zaujímám a jak svým chováním ovlivňuji skupinové dění.(16)	Dokážu být platným členem svých sociálních skupin.(17) Umím se podílet na tvorbě a dodržování pravidel skupiny. Dovedu akttivně přispívat k dobrému fungování a vývoji skupiny.(18)
0.	Uvědomuje si, do jakých skupin patří (třída, rodina), a ví, jaká základní pravidla v nich platí pro společnou hru. Přirozeně se zapojuje do skupinových činností a vnímá, že svým chováním může potěšit nebo zamrzet ostatní členy party.			

1.	Rozumí tomu, že pro dobrou atmosféru je nutné dodržovat i spoluvytvářet pravidla, a dokáže se podřídit společnému rozhodnutí, i když nevyhrál jeho návrh. Uvědomuje si svou roli v kolektivu a snaží se být platným členem, který svou náladou a činy přispívá k tomu, aby se ostatním ve skupině dobře pracovalo.
OVU KK RVP	KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí.
2.	Dokáže odhadnout svou neformální roli i role ostatních v týmu a pojmenovat, co aktuálně způsobuje dobrou nebo špatnou náladu ve skupině. Zná specifika svých skupin a aktivně navrhuje úpravy pravidel, pokud přestanou fungovat, přičemž přijímá dílčí zodpovědnost za to, jak skupina jako celek prospívá.
OVU KK RVP	KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí.
3.	Rozumí fázím vývoje skupiny a dokáže rozpoznat, zda se kolektiv zrovna hledá, hádá nebo efektivně spolupracuje. Vědomě pracuje se svým vlivem na skupinovou atmosféru, důsledně dbá na dodržování dohod a respektuje demokratické procesy rozhodování i v situacích, kdy s nimi vnitřně nesouhlasí.
OVU KK RVP	KPP-TYM-000-ZV9-001 Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci. KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.
4.	Kriticky analyzuje hlubší zákonitosti fungování skupin a dokáže flexibilně střídat role tak, aby pomohl skupině dosáhnout jejích cílů i zdravého vývoje. Přijímá spoluzodpovědnost za směřování komunity, jíž je členem, a umí systematicky budovat prostředí založené na vzájemném respektu, srozumitelných pravidlech a sdílených hodnotách.
5.	Provází různorodé skupiny procesem jejich růstu a dokáže i v napjatých situacích stabilizovat atmosféru a kultivovat vztahy mezi členy. Pomáhá ostatním najít jejich místo v týmu, efektivně nastavuje systémy spolupráce a rozhodování a je vzorem v prosazování kultury vysoké odpovědnosti a otevřenosti v kolektivech.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Hlídám si hranice	Netoleruji překračování hranic, na kterých mi záleží. Jsem ochoten/na respektovat či tolerovat autority, ale i se jim vzepřít, pokud si to žádá situace.	Rozumím významu a funkci osobních hranic.(19) Znám standardní nastavení osobních hranic. Vím, co je autoria, a jaký je rozdíl mezi formální a neformální autoritou.	Vím, jak mám nastavené hranice vůči okolí. Vím, jaký mám vztah k autoritám.	Umím své hranice pojmenovat a sdělit je druhým. Umím se rozhodnout, které hranice považuji za důležité, a tyto bránit.. Umím následovat autoritu. Umím posoudit, kdy je potřeba se vzepřít autoritě, a umím to učinit.

0.	Vnímám, že mám své osobní místo, kde se cítím bezpečně. Učím se říkat „dost“ nebo „tohle se mi nelíbí“, když mi někdo bere hračku nebo se mě dotýká způsobem, který mi není příjemný. Vnímá dospělé jako přirozené průvodce a dokáže následovat jejich pokyny, které zajišťují bezpečí a spolupráci. Umí se ozvat, pokud mu něco není příjemné.
1.	Chápu, že každý člověk má kolem sebe „neviditelnou bublinu“, kterou je třeba respektovat. Snažím se ostatním srozumitelně říct, co potřebuji, a učím se rozpoznat chvíle, kdy už někdo druhý zachází příliš daleko. Rozlišuje mezi autoritou dospělého a pravidly, která je třeba následovat pro společné fungování, a uvědomuje si, jak se v přítomnosti různých autorit cítí.
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody

	(wellbeing). KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit.			
2.	Rozumím tomu, že hranice nejsou jen fyzické (moje tělo a věci), ale i psychické (moje pocity) a časové. Vím, jak mám své hranice nastavené, a uvědomuji si, že různí lidé je mohou mít posunuté jinde než já. Rozumí rozdílu mezi formální autoritou (např. učitel, trenér) a autoritou přirozenou, kterou si někdo získal svými schopnostmi či chováním. Ví, jaký má k autoritám vztah (zda je slepě následuje, nebo proti nim bojuje),			
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit.			
3.	Dokážu své hranice jasně pojmenovat a sdělit je druhým dřív, než dojde ke konfliktu. Rozlišuji mezi hranicemi, které mě chrání (bezpečí), a těmi, které mi jen brání v růstu (strach z nového), a učím se s nimi vědomě pracovat. Dokáže kriticky posoudit, kdy je potřeba se vzepřít autoritě (např. při nespravedlnosti), a umí to udělat věcným a slušným způsobem.			
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody). KOB-PCP-000-ZV9-001 Účelně uplatňuje přímou činností svůj vliv na změny v místním či širším okolí při respektování práv a zájmů druhých.			
4.	Důsledně bráním hranice, které považuji za důležité pro svou integritu, a nenechám se dotlačit k jejich překračování. Znám standardní společenské nastavení hranic, ale dokážu se od něj odklonit a vyjádřit své specifické potřeby, pokud to situace vyžaduje.			
5.	S vysokou mírou sebereflexe a klidu spravuji své osobní hranice v různých životních rolích. Dokážu je komunikovat natolik jasně a pevně, že tím přirozeně kultivuji i své okolí. Netoleruji jejich překračování a nesu plnou zodpovědnost za to, jaké lidi a vlivy si do svého osobního prostoru pouštím.			
Respektuji či překračuji hranice	Jsem ochoten/na respektovat vymezené hranice. Jsem ochoten/na hranice překračovat či posouvat, pokud si to situace žádá.	Vím, jak vypadá zdravé nastavení hranic v běžných sociálních rolích a situacích. Znám příklady typicky nezdravého nastavení hranic. Znám signály narušování hranic druhého člověka.	Vím, jaké hranice považují za důležité lidé, s nimiž přicházím často do styku.	Umím rozpoznat hranice druhých respektovat je. Umím posoudit, kdy je hranice na místě a kdy je potřeba ji zpochybnit, překročit nebo posunout. Je-li to zapotřebí, umím hranice adekvátním způsobem překračovat či posouvat.
0.	Všímám si, že i ostatní lidé mají své věci a své místo. Učím se ptát, než si něco půjčím, a respektuji, když mi kamarád nebo dospělý řekne, že teď potřebuje být chvíli sám nebo si nechce hrát.			
1.	Vím, že v různých situacích platí různá pravidla – jinak se chovám k paní učitelce a jinak ke kamarádům na hřišti. Snažím se vnímat, když je někomu mé chování nebo blízkost nepříjemná, a učím se s tím včas přestat.			
OVU KK RVP	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KOB-RES-000-ZV5-001 Chová se citlivě k živým jedincům i k přírodě a svému okolí jako celku. KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit.			

(20) Zahrnuje: Umím najít a navrhnout kompromis i hledat konsenzus. Umím jít do konfrontace, je-li to skutečně nezbytné. Umím kapitulovat či utéci, je-li to v danou situaci nejvhodnější řešení.

2.	Poznám, jak vypadá zdravé chování v běžných situacích, a vím, že například neustálé kontrolování nebo omezování druhého je nezdravé. Všímám si, co je pro mé blízké důležité (např. jejich soukromí), a snažím se to brát v úvahu.
OVU KK RVP	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KOB-RES-000-ZV5-001 Chová se citlivě k živým jedincům i k přírodě a svému okolí jako celku. KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit.
3.	Dokážu rozpoznat i jemné signály (gesta, výraz tváře), kterými mi druzí dávají najevo, že narušuji jejich prostor. Chápu, že společenské hranice jsou důležité pro fungování skupiny, ale umím je zpochybnit, pokud mi přijdou nespravedlivé nebo nesmyslné.
OVU KK RVP	KOS-EMP-000-ZV9-001 Vyrovnává se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem. KKK-AKN-000-ZV9-001 Během mluvené interakce v každodenních situacích uzpůsobuje vlastní projev tak, že aktivně reaguje na projev partnera, a tím přispívá ke kultivovanosti konkrétní situace. KOB-RES-000-ZV9-001 Projevuje ohleduplný, citlivý a podporující přístup k živým jedincům, přírodě a světu jako celku. KOB-PCP-000-ZV9-001 Účelně uplatňuje přímou činností svůj vliv na změny v místním či širším okolí při respektování práv a zájmů druhých.
4.	Umím posoudit situaci a rozhodnout se, kdy je nutné hranici druhého narušit – například pokud vidím, že je v ohrožení a potřebuje pomoc, i když si o ni neříká. Dokážu citlivě a adekvátně posouvat společenské hranice, které brání rozvoji nebo změně k lepšímu. Kriticky vyhodnocuje legitimitu autorit ve společnosti a rozhoduje se, kdy je pro společný prospěch následovat a kdy je nutné se jim aktivně postavit za cenu osobního nepohodlí
5.	S vysokou mírou empatie a etického úsudku respektuji autonomii druhých, i když mají hranice nastavené jinak než já. Jako zralá osobnost dokážu vědomě a zodpovědně překračovat zavedené konvence v zájmu vyššího principu, aniž bych tím zbytečně narušoval/a integritu jednotlivců. Dokáže s vnitřním klidem jednat s autoritami jako rovný s rovným a nést odpovědnost za svůj postoj i v konfliktních situacích.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Nakládám s autoritou	Nakládám se svou autoritou odpovědně, nezneužívám ji.	Znám některé způsoby, jimiž lze autoritu moudře využívat, i způsoby, jimiž lze skrze autoritu ubližovat ostatním.	Vím, jak mám tendenci používat svou autoritu.	Umím moudře používat svou autoritu.

0.	Vnímá, že má vliv na mladší děti nebo kamarády, kterým může pomáhat.
1.	Svou vlastní „moc“ (např. při hře nebo v roli staršího spolužáka) se učí používat zodpovědně a bez povyšování.
OVU KK RVP	KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit. KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině.
2.	Učí se svou vlastní autoritu v týmu používat tak, aby ostatní motivoval, nikoliv ovládal.
OVU KK RVP	KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit. KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině.
3.	Vědomě reflektuje, jakým způsobem sám ovlivňuje ostatní, a snaží se svou vlastní autoritu zakládat na férovosti a odbornosti, nikoliv na síle či postavení.

(21) Zahrnuje: Jsem ochotný/á naslouchat i věcem, které se mi špatně poslouchají. Vážím si upřímnosti druhých lidí. Věřím, že otevřená komunikace o tom, co se děje, posiluje vztahy.

(22) Znám principy konstruktivní zpětné vazby – adresnost, včasnost, konkrétnost. Znám různé modely, jak zpětnou vazbu strukturovat, např. pozorování–pocit–potřeba–prosba. Rozumím tomu, co je to „sendvičová metoda“ a jaká jsou její rizika.

(23) Zahrnuje: Dokážu při přijímání zpětné vazby aktivně naslouchat a doptávat se na objasnění, aniž bych se začal/a hned obhajovat. Umím v doručené zprávě najít užitečné informace pro svůj rozvoj, i když není podaná ideální formou. Umím o zpětnou vazbu aktivně a konkrétně požádat.

(24) Umím formulovat konkrétní ocenění i konstruktivní kritiku tak, aby byla pro druhého srozumitelná a užitečná. Dokážu oddělit fakta od svých interpretací a emocí. Umím ověřit, zda druhá strana mému sdělení porozuměla a jak se v něm cítí.

OVU KK RVP	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KOB-PCP-000-ZV9-001 Účelně uplatňuje přímou činností svůj vliv na změny v místním či širším okolí při respektování práv a zájmů druhých. KPP-TYM-000-ZV9-001 Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci.
4.	Své vlastní vedoucí pozice zastává s vysokou mírou etiky, vědomě koriguje své sklony k zneužívání moci a dbá na to, aby jeho vliv byl pro druhé přínosem.
5.	Sám vystupuje jako zralá osobnost, která moudře a lidsky vede ostatní, podporuje jejich samostatnost a vytváří prostředí, kde se autorita používá výhradně k rozvoji a podpoře celku.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Řeším konflikty	Vnímám konflikt jako příležitost ke změně nebo vyjasnění vztahů, ne jako selhání. Přijímám odpovědnost za řešení konfliktů, které se mě týkají. Usiluji o konstruktivní vyřešení konfliktu.	Znám vývojové fáze konfliktu a postupy eskalace i deeskalace. Znám pět stylů řešení konfliktu. Rozumím rozdílu mezi pozicí a zájmem a vím, že řešení konfliktu leží v zájmech. Mám povědomí o mediaci a jejich postupech.	Znám svůj převažující styl řešení konfliktů a vím, kdy pomáhá a kdy škodí.	Umím si vybrat, který způsob řešení konfliktu použít. Umím řešit konflikty různými způsoby.(20) Umím využívat techniky mediace k řešení konfliktů. Umím mediaci jiným poskytnout.

0.	Vnímá, že nedorozumění jsou běžná, a s dopomocí dospělého se snaží o usmíření, aby mohla společná hra pokračovat. Přijímá odpovědnost za své činy a zkouší jednoduché způsoby, jak se s kamarádem znovu domluvit.
1.	Chápe, že konflikt není selhání, ale příležitost věci si vysvětlit, a usiluje o konstruktivní smír. Rozpozná, kdy je v danou chvíli lepší ustoupit nebo počkat, a aktivně se podílí na hledání cesty k vyřešení sporu v kolektivu.
OVU KK RVP	KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy. KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci.
2.	Zná svůj převažující styl řešení konfliktů a začíná rozlišovat mezi tím, co lidé v hádce žádají (pozice), a tím, co skutečně potřebují (zájem). Dokáže navrhnout funkční kompromis a vnímá spor jako přirozenou součást života, kterou je třeba aktivně řešit.
OVU KK RVP	KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy. KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci.
3.	Rozpozná fáze narůstajícího napětí a vědomě volí vhodný styl řešení (včetně nutné konfrontace nebo ústupu) podle situace. Přijímá plnou odpovědnost za deeskalaci sporu, zná základy mediace a snaží se o vyjasnění vztahů bez zbytečného útočení.

OVU KK RVP	KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení. KKK-AKN-000-ZV9-001 Během mluvené interakce v každodenních situacích uzpůsobuje vlastní projev tak, že aktivně reaguje na projev partnera, a tím přispívá ke kultivovanosti konkrétní situace. KKK-VYJ-000-ZV9-001 Vyjadřuje se prostřednictvím souboru běžných výrazových prostředků, které volí s důrazem na svůj komunikační záměr, partnera a situaci.
4.	Pracuje s rozdílem mezi pozicemi a zájmy stran a cíleně využívá mediační techniky k dosažení konsenzu i v náročných situacích. Reflektuje, kdy mu jeho typické reakce v konfliktu škodí, a dokáže své chování vědomě korigovat ve prospěch udržitelného řešení.
5.	Dokáže efektivně poskytnout mediaci druhým lidem a s vnitřním klidem provázet znepřátelené strany k vzájemnému porozumění. Vnímá i hluboké konflikty jako klíčové body pro rozvoj vztahů a moudře využívá celou škálu stylů řešení tak, aby zajistil férový výsledek a zachoval integritu všech zúčastněných.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Poskytuji a přijímám zpětnou vazbu	Vnímám zpětnou vazbu jako pomoc a příležitost k růstu, nikoliv jako útok na svou osobu. Chci svou zpětnou vazbou druhým pomáhat a podporovat je.(21)	Rozumím rozdílu mezi popisem chování a hodnocením osobnosti. Znám postupy sdělování zpětné vazby.(22)	Vím, jak reaguji na kritiku a jaké emoce ve mně vyvolává. Uvědomuji si své typické obranné mechanismy při přijímání nepříjemných informací.	Umím přijmout zpětnou vazbu.(23) Umím poskytnout zpětnou vazbu.(24)

0.	Vnímá ocenění od ostatních jako povzbuzení a učí se naslouchat jednoduchým připomínkám k tomu, co právě dělá. Dokáže říct kamarádovi, co se mu na jeho hře nebo obrázku líbí.
1.	Rozumí, že zpětná vazba mu pomáhá se zlepšovat, a zkouší naslouchat postřehům druhých, aniž by se hned začalo obhajovat. Umí poskytnout konkrétní pochvalu i jednoduchý věcný postřeh k činnosti druhého a uvědomuje si, jak se cítí, když ho někdo kritizuje.
OVU KK RVP	KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními.
2.	Začíná rozlišovat mezi hodnocením své osoby a popisem svého konkrétního chování, přičemž zná základní pravidla konstruktivního sdělování (adresnost, včasnost). Dokáže o zpětnou vazbu k určitému úkolu aktivně požádat a učí se rozpoznat své první obranné reakce, které v něm kritické poznámky vyvolávají.
OVU KK RVP	KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními.
3.	Vědomě používá postupy pro sdělování zpětné vazby (např. popis–dopad) a dokáže i v nepříjemně podané kritice najít užitečné informace pro svůj růst. Rozpoznává své typické mechanismy, jakými se kritice brání (např. útok nebo uzavření se), a usiluje o to, aby jeho vlastní postřehy druhým skutečně pomáhaly.
OVU KK RVP	KKK-AKN-000-ZV9-001 Během mluvené interakce v každodenních situacích uzpůsobuje vlastní projev tak, že aktivně reaguje na projev partnera, a tím přispívá ke kultivovanosti konkrétní situace. KKK-VYJ-000-ZV9-001 Vyjadřuje se prostřednictvím souboru běžných výrazových prostředků, které volí s důrazem na svůj komunikační záměr, partnera a situaci.

4.	Důsledně odděluje fakta od svých interpretací a využívá strukturované modely zpětné vazby k posílení vztahů a efektivní spolupráce. Kriticky reflektuje dopad svých slov na ostatní, dokáže vědomě korigovat svůj styl dávání zpětné vazby a systematicky pracuje se svými citlivými „spouštěči" při jejím přijímání.
5.	Přirozeně využívá zpětnou vazbu jako klíčový nástroj neustálého rozvoje a je vzorem v jejím kultivovaném a bezpečném poskytování i v náročných situacích. Dokáže konstruktivně naložit i s destruktivně podanou kritikou a aktivně pomáhá ostatním budovat kulturu otevřenosti, kde je upřímnost vnímána jako dar pro společný růst.

5.1.2 Jsem společensky obratný/á

S mnohými lidmi, s nimiž se potkáváme, netvoříme bližší vztahy, ani s nimi netvoříme skupinu, přesto s nimi musíme umět vycházet. Jedná se o spolucestující v tramvaji, o úředníky na úřadech, prodavače v obchodech a další stovky a tisíce osob, s nimiž jsme dennodenně v kontaktu. Jde o "pravidla silničního provozu" ve společenském styku.

Ovládám společenská pravidla	Jsem ochoten/na se společenskými pravidly přiměřeně řídit. Chci se chovat slušně a ohleduplně k ostatním.	Znám základní pravidla společenského styku a slušného chování.(1) Vyznám se v sociálních skriptech pro běžné životní situace.(2)	Vím, v jakých společenských situacích se cítím jistě a v jakých ne. Vím, co mě ve veřejném prostoru ruší, a tedy co bych sám/sama neměl/a dělat.	Umím se zorientovat ve společenské situaci a adekvátně jí přizpůsobit své chování.(3) Umím se chovat slušně a ohleduplně. (4)
0.	Automaticky používá základní pozdravy a prosby a vnímá, že každé prostředí (hřiště, školka, návštěva) má svá jednoduchá pravidla. Respektuje osobní prostor kamarádů a snaží se svou hlučností nebo pohybem nepřekážet ostatním v jejich činnosti.			
1.	Chápe, že slušné chování usnadňuje soužití, a dokáže se představit nebo zdvořile oslovit dospělého. Uvědomuje si, že čistota a vhodné oblečení jsou projevem ohleduplnosti, a snaží se svůj tón i chování přizpůsobit tomu, s kým právě mluví.			
OVU KK RVP	KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci. KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KOB-RES-000-ZV5-001 Chová se citlivě k živým jedincům i k přírodě a svému okolí jako celku. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí.			
2.	Dokáže po příchodu do nového prostředí „přečíst místnost" a odhadnout, jaká pravidla zde platí, přičemž si uvědomuje, v jakých situacích se cítí nejistě. Respektuje osobní zónu ostatních v závislosti na zaplněnosti prostoru a v případě společenského přešlapu se umí stručně omluvit.			

(1) Zahrnuje: Znám signály, které definují míru formálnosti situace. Vím, jaké chování se očekává v různých typech společenských situací. Vím, co je to osobní zóna a jak se její velikost mění v návaznosti na druh prostor a jeho obsazenost. Rozumím pojmu zdvořilá nevšímavost a vím, proč je ve veřejném prostoru důležitá.

(2) Sociální skript - scénář, jak se chovat v různých společenských situacích.

(3) Zahrnuje: Dokážu po příchodu do nového prostředí rychle „přečíst místnost" a odhadnout, jaká pravidla chování zde platí. Umím vědomě přizpůsobit svůj vzhled, jednání a komunikační tón (např. (zda budu vykat/tykat, mluvit spisovně/hovorově) prostředí, v němž se nacházím, a osobám, s nimiž jednám. Umím se obléci. Pokud si nejsem jistý/á pravidly chování v určitém prostředí, umím se zorientovat pozorováním ostatních nebo se slušně zeptat. Když udělám společenský přešlap, umím situaci opravit (uznat, stručně se omluvit, upravit chování a pokračovat bez rozjíždění dramatu).

(4) Umím pozdravit, rozloučit se, představit se, zdvořile oslovit jiného. Umím přizpůsobit svůj pohyb i manipulaci s věcmi tak, abych v prostoru nepřekážel ostatním. Dokážu regulovat svou hlučnost. Zvládám dodržovat hygienické standardy tak, abych svým pachem neobtěžoval okolí. Umím taktně přejít nekomfortní situaci cizího člověka tak, abych ho neuvedl do rozpaků.

OVU KK RVP	KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci. KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KOB-RES-000-ZV5-001 Chová se citlivě k živým jedincům i k přírodě a svému okolí jako celku. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí.
3.	Rozumí signálům formálnosti a podle situace vědomě volí vhodný tón, způsob oslovování i oblečení. Na veřejnosti respektuje soukromí cizích lidí a dokáže přehlížet jejich drobné společenské přešlapy či nekomfortní situace, aby je zbytečně neuváděl do rozpaků.
OVU KK RVP	KKK-AKN-000-ZV9-001 Během mluvené interakce v každodenních situacích uzpůsobuje vlastní projev tak, že aktivně reaguje na projev partnera, a tím přispívá ke kultivovanosti konkrétní situace. KKK-VYJ-000-ZV9-001 Vyjadřuje se prostřednictvím souboru běžných výrazových prostředků, které volí s důrazem na svůj komunikační záměr, partnera a situaci. KOS-EMP-000-ZV9-001 Vyrovnává se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem. KOB-RES-000-ZV9-001 Projevuje ohleduplný, citlivý a podporující přístup k živým jedincům, přírodě a světu jako celku. KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.
4.	Suverénně se orientuje v široké škále sociálních situací a dokáže flexibilně přizpůsobit svůj vzhled i jednání různým úrovním formálnosti. Kriticky reflektuje své působení ve veřejném prostoru, dbá na hygienické i estetické standardy a v případě nejistoty se umí zorientovat pozorováním či zdvořilým dotazem.
5.	Ovládá společenskou etiketu a s lehkostí se pohybuje i ve vysoce formálních nebo profesně náročných prostředích, kde působí autenticky a ohleduplně. Je vzorem v taktním a kultivovaném jednání, dokáže elegantně vyžehlit i složité společenské situace a pomáhá ostatním cítit se v sociálním styku bezpečně a důstojně.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Navazuji kontakty	Jsem otevřen navazování kontaktu s novými lidmi. Záleží mi na tom, aby navazování kontaktů bylo bezpečné pro mě i pro druhé.	Orientuji se ve způsobech, jak navázat online i offline první kontakt s cizím člověkem.(5) Vím, že ne každý kontakt je bezpečný nebo vhodný a že je v pořádku některé kontakty nenavazovat nebo je ukončit.	Znám svou míru komfortu při oslovování cizích lidí a vím, kdy mě stud brzdí zbytečně. Vím, v jakých situacích nebo s jakými lidmi se necítím bezpečně a kdy je pro mě lepší kontakt nenavazovat nebo ho ukončit.	Umím navázat první kontakt s cizím člověkem v online i offline prostoru.(6) Umím rozpoznat situace, kdy je vhodné kontakt nenavazovat nebo ho bezpečně ukončit.

0.	S doprovodem dospělého se učím pozdravit nebo se přidat k dětem na hřišti. Vím, že s úplně cizími lidmi bez rodičů sám/sama nemluvím, a učím se rozpoznat situace, které jsou pro mě bezpečné.
1.	Dokážu oslovit vrstevníka a zeptat se ho na jméno nebo se přidat ke společné hře. Používám základní zdvořilostní slova a vím, že když se u někoho necítím dobře, nemusím si s ním povídat a můžu od něj odejít.
OVU KK RVP	KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KKK-POR-000-ZV5-001 Rozumí obsahu běžných forem sdělení včetně některých nepřímo vyjádřených významů. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci.

(5) Zahrnuje: Znám zdvořilostní fráze pro oslovení i pro ukončení hovoru. Znám vhodná i nevhodná témata pro small talk. Vím, jaké jsou signály ukončení konverzace.

(6) Zahrnuje: Umím „prolomit ledy" – zahájit konverzaci s cizím člověkem v běžné situaci nevtíravým způsobem. Dokážu udržet krátký rozhovor (small talk) tím, že kladu jednoduché otevřené otázky a reaguji na odpovědi. Umím elegantně a zdvořile ukončit rozhovor, když už nemám čas nebo chuť pokračovat, aniž bych druhého urazil. Dokážu rozpoznat, že druhý o kontakt nestojí.

(7) Zahrnuje: Znám základní kulturní odlišnosti hlavních světových kultur. Mám povědomí o oblastech, kde se společenské normy v různých kulturách často liší.

(8) Zahrnuje: Znám základní bezpečné strategie v nejistotě toho, jak se chovat v cizí kultuře: pozorovat, doptat se, pojmenovat nejistotu, ověřit porozumění, a když šlápnu vedle, umět to opravit.

(9) Zahrnuje: Umím v cizím kulturním kontextu zpomalit, pozorovat a „číst"

místní pravidla dřív, než začnu jednat automaticky. Umím se slušně doptat na společenské normy v novém prostředí a ověřit si je v praxi. Umím se přiměřeně adaptovat na společenské normy v odlišném kulturním prostředí. Umím zvládnout a napravit kulturní přešlap (zastavím se, omluvím se, stručně vysvětlím záměr a domluvím se, jak pokračovat, bez eskalace a bez „dramatu“.).

	KDI-BZK-000-ZV5-001 Respektuje pravidla bezpečného zacházení s digitálními zařízeními i daty a zásadami zdraví neohrožujícího chování v digitálním prostředí.
2.	Uvědomuji si, kdy mě stud brzdí zbytečně a kdy je naopak můj ostych signálem, že se v situaci necítím bezpečně. Vím, jak začít krátký hovor o běžných věcech, a začínám vnímat rozdíly mezi oslovením někoho osobně a v online prostoru.
OVU KK RVP	KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KKK-POR-000-ZV5-001 Rozumí obsahu běžných forem sdělení včetně některých nepřímo vyjádřených významů. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci. KDI-BZK-000-ZV5-001 Respektuje pravidla bezpečného zacházení s digitálními zařízeními i daty a zásadami zdraví neohrožujícího chování v digitálním prostředí.
3.	Umím nenásilně „prolomit ledy“ a zahájit konverzaci s cizím člověkem nevtíravým způsobem. Dokážu udržet krátký rozhovor pomocí otevřených otázek a poznám signály, že druhý o kontakt nestojí nebo že je čas rozhovor ukončit. Vím, jak bezpečně reagovat na podezřelé nebo nevhodné kontakty, zejména v digitálním prostředí.
OVU KK RVP	KOS-VZT-000-ZV9-001 Rozšiřuje okruh vztahů. KOS-EMP-000-ZV9-001 Vyrovnává se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem. KKK-AKN-000-ZV9-001 Během mluvené interakce v každodenních situacích uzpůsobuje vlastní projev tak, že aktivně reaguje na projev partnera, a tím přispívá ke kultivovanosti konkrétní situace. KKK-VYJ-000-ZV9-001 Vyjadřuje se prostřednictvím souboru běžných výrazových prostředků, které volí s důrazem na svůj komunikační záměr, partnera a situaci. KDI-BZK-000-ZV9-001 Předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení a dat nebo jeho tělesné či duševní zdraví.
4.	Dokážu odhadnout vhodná i nevhodná témata pro rozhovor podle toho, s kým a kde mluvím. Umím elegantně a zdvořile ukončit rozhovor, když už v něm nechci pokračovat.
5.	Suverénně a s přirozenou lehkostí navazuji kontakty v nejrůznějších společenských i profesních prostředích. Moje společenská obratnost mi umožňuje cítit se komfortně i s cizími lidmi, přičemž plně respektuji své i jejich hranice a okamžitě rozpoznám situace, kdy je v zájmu bezpečí a integrity lepší kontakt vůbec nenavazovat.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Přizpůsobím se v odlišném socio-kulturním prostředí	Jsem ochotný/á se v cizím kulturním prostředí přiměřeně adaptovat.	Rozumím kulturní podmíněnosti společenských norem.(7) Znám strategie pro orientaci v odlišném kulturním prostředí.(8)	Uvědomuji si, jak mé vlastní zvyky a výchova ovlivňují to, co považuji za „normální“ nebo „slušné“.	Umím se zorientovat v odlišném kulturním prostředí a přizpůsobit mu své jednání.(9)
0.	Všímá si, že lidé v jiných rodinách nebo zemích mohou mít odlišné zvyky, a přistupuje k nim s přirozenou otevřeností. S pomocí dospělého se učí nejprve pozorovat, co dělají ostatní, a zkouší se v novém prostředí chovat podle jednoduchých pokynů.			
1.	Uvědomuje si, že jeho vlastní zvyky jsou ovlivněny tím, jak byl vychován, a že jinde mohou být pravidla slušnosti jiná. Je ochoten se v novém prostředí přizpůsobit místním zvyklostem a dokáže se slušně doptat, pokud si není jist, jak má v dané situaci jednat.			
OVU KK RVP	KKK-VJZ-000-ZV5-001 Rozpozná vybrané konkrétní rozdíly mezi vlastním vyjadřováním a vyjadřováním lidí z odlišných prostředí či kultur. KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci. KKK-POR-000-ZV5-001 Rozumí obsahu běžných forem sdělení včetně některých nepřímo			

	vyjádřených významů. KKT-IDR-000-ZV5-001 Porovnává kulturní projevy, tradice a umělecká díla vlastní kultury i jiných kultur.
2.	Rozumí tomu, že společenské normy jsou kulturně podmíněné, a v cizím prostředí dokáže nejprve „číst" místní pravidla, než začne jednat automaticky. Pokud udělá kulturní přešlap, umí situaci opravit omluvou a stručným vysvětlením.
OVU KK RVP	KKK-VJZ-000-ZV5-001 Rozpozná vybrané konkrétní rozdíly mezi vlastním vyjadřováním a vyjadřováním lidí z odlišných prostředí či kultur. KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KKK-POR-000-ZV5-001 Rozumí obsahu běžných forem sdělení včetně některých nepřímo vyjádřených významů. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci. KKT-IDR-000-ZV5-001 Porovnává kulturní projevy, tradice a umělecká díla vlastní kultury i jiných kultur.
3.	Zná základní odlišnosti hlavních světových kultur a vnímá, jak jeho výchova formuje jeho pohled na „normálnost". V cizím kontextu vědomě využívá strategie pro orientaci v nejistotě (pozorování, doptávání se), dokáže pojmenovat svou nejistotu a přiměřeně se adaptovat na místní normy.
OVU KK RVP	KKK-VJZ-000-ZV9-001 Využívá svůj vícejazyčný repertoár, aby se vypořádal s jednoduchými každodenními situacemi vyžadujícími komunikaci v cizím jazyce a překonání odlišností mezi lidmi z různých prostředí či kultur. KKK-AKN-000-ZV9-001 Během mluvené interakce v každodenních situacích uzpůsobuje vlastní projev tak, že aktivně reaguje na projev partnera, a tím přispívá ke kultivovanosti konkrétní situace. KKK-VYJ-000-ZV9-001 Vyjadřuje se prostřednictvím souboru běžných výrazových prostředků, které volí s důrazem na svůj komunikační záměr, partnera a situaci. KKT-IDR-000-ZV9-001 Hodnotí kulturní projevy, tradice a umělecká díla vlastní i jiných kultur a porovnává je v kontextu historických a společenských a kulturních souvislostí. KKT-KON-000-ZV9-001 Rozlišuje různé formy kultury a umění, popíše jejich projevy a uvede významné kulturní instituce na regionální, národní i globální úrovni.
4.	Kriticky reflektuje vlastní kulturní zakotvenost a dokáže se zorientovat i ve velmi odlišném prostředí za pomoci ověřování porozumění. Kulturní přešlapy zvládá napravit s přehledem a bez eskalace, přičemž dokáže jasně vysvětlit svůj záměr a domluvit se na dalším postupu.
5.	Plně integruje hlubokou znalost kulturní podmíněnosti norem do svého jednání a dokáže se plynule a s vysokou mírou respektu pohybovat v globálním prostředí. Je vzorem v adaptabilitě, dokáže citlivě navigovat v hlubokých kulturních rozdílech a pomáhá ostatním překonávat komunikační bariéry vzniklé odlišným kulturním původem.

5.2 Buduji trvalé vztahy

Některé vztahy, které v životě vytváříme, mají trvalejší charakter. Jejich dostupnost bývá označována za jeden ze základních stavebních kamenů životní spokojenosti

Pro účely vzdělávání ve ScioŠkolách jsme se rozhodli blíže rozpracovat vztahy v rodině, vztahy s přáteli a intimní vztahy, kam řadíme i vztahy partnerské. Zároveň je důležité si uvědomit, že

životní situace lidí jsou velmi různé – někdo vyrůstá v rodině, jiný nikoli, někdo má blízké přátele či partnera, jiný se rozhodne žít bez takových vztahů nebo je v dané chvíli nemá. To však nijak nesnižuje možnost prožít dobrý a naplněný život. Proto zde chápeme tuto oblast především jako **kompetenci** orientovat se ve vztazích a umět je budovat a rozvíjet – nikoli jako popis „stavu", v němž by se měl člověk nutně nacházet.

5.2.1 Buduji zdravé vztahy

Úvodní stavební kámen věnujeme několika průřezovým kompetencím, které se hodí mít, ať již budujeme jakýkoli bližší či dlouhodobější vztah.

Věnujeme se také novým formám vztahové zkušenosti, tzv. syntetickým vztahům (vztahy k digitálním entitám nebo umělé inteligenci). Je důležité rozumět jejich povaze a umět rozlišit mezi skutečnou vzájemností a technologickou simulací blízkosti.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
5.2.1.1 Buduji vztahy založené na důvěře	Chci mít vztahy postavené na vzájemném respektu a důvěře.	Vím, do jakých bližších či dlouhodobějších vztahů lidé běžně vstupují a jaké jsou jejich základní parametry. Rozumím obsahu pojmů respekt a důvěra v kontextu blízkých vztahů.	Znám svůj okruh blízkých lidí, vím, jakou úlohu v mém životě plní a jakou úlohu plním já v jejich životě.	Umím rozpoznat, komu mohu důvěřovat a jak důvěru budovat. Dovedu nezklamat důvěru do mne vloženou.
0.	Všímám si lidí, kteří jsou mi nejblíž, a cítím se s nimi v bezpečí. Učím se, že mít kamarády je důležité a že bych se k nim chovat hezky, aby si se mnou chtěli hrát i příště.			
1.	Vím, kdo jsou moji kamarádi a proč se na ně těším. Snažím se být někým, na koho se ostatní mohou spolehnout – například když mi někdo svěří tajemství, neprozradím ho, protože vím, že tak se rodí opravdové kamarádství.			
OVU KK RVP	KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí.			
2.	Rozlišuji mezi různými druhy vztahů (rodina, nejlepší kamarád, spolužák) a vím, co od každého z nich mohu očekávat. Uvědomuji si, kdo tvoří můj nejbližší okruh lidí, v čem jsou pro mě důležití a co pro ně dělám já.			
OVU KK RVP	KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí.			
3.	Rozumím tomu, že respekt a důvěra jsou „lepidlem" každého blízkého vztahu. Dokážu rozpoznat, komu mohu své věci i pocity bezpečně svěřit, a pracuji na tom, abych důvěru do mě vloženou nikdy nezklamal/a.			
OVU KK RVP	KOS-VZT-000-ZV9-001 Rozšiřuje okruh vztahů. KOS-EMP-000-ZV9-001 Vyrovnává se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem. KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých			

	rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KOB-RES-000-ZV9-001 Projevuje ohleduplný, citlivý a podporující přístup k živým jedincům, přírodě a světu jako celku.
4.	Uvědomuji si, že o dlouhodobé vztahy je třeba soustavně a vědomě pečovat, aby zůstaly zdravé a plnohodnotné. Dokážu odhadnout parametry různých vztahů a jednám tak, aby v nich byla rovnováha mezi dáváním a braním, založená na důvěře.
5.	Kultivuji své blízké vztahy jako prostor pro autenticitu a bezpečí. Nesu plnou zodpovědnost za budování důvěry ve svém okolí a vnímám péči o lidi, na kterých mi záleží, jako jednu ze svých zásadních životních priorit, která vyžaduje čas i integritu.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
Odolám manipulaci a toxicitě ve vztazích	Chci navazovat zdravé vztahy prosté manipulace a nezdravých vzorců.	Znám manipulativní techniky a podoby citového vydírání ve vztazích. Znám typické nezdravé vztahové vzorce a vím, jak narušují kvalitu vztahu. (1)	Vím, jakou manipulaci a které nezdravé vzorce mám sám/a tendenci do vztahů vnášet. Znám svou náchylnost nechat se manipulovat nebo setrvávat v nezdravém vztahovém vzorci.	Dokážu rozpoznat manipulaci a nezdravé vzorce ve vztahu. Dokážu se manipulaci a nezdravým vztahovým vzorcům bránit. Dokážu nezdravý vztah změnit, nebo z něj vystoupit, pokud změna není možná.

0.	Vnímá, kdy ho někdo do něčeho nutí proti jeho vůli nebo mu záměrně ubližuje, a ví, že opravdoví kamarádi se k sobě chovají hezky. Dokáže s pomocí dospělého říct „tohle se mi nelíbí" a přirozeně tíhne ke vztahům, ve kterých se cítí v bezpečí a přijímané.
1.	Rozumí tomu, že přátelství není založeno na příkazech či hrozbách, a rozpozná, když se ho někdo snaží „oblafnout" skrze sliby či drobným nátlakem. Chce navazovat fér vztahy bez podvádění a uvědomuje si, že nemusí dělat vše, co po něm ostatní chtějí, jen aby si udržel jejich přízeň.
OVU KK RVP	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit.
2.	Rozpoznává první signály manipulace (např. vyvolávání pocitu viny nebo záměrné přehlížení) a začíná vnímat rozdíl mezi tím, když ho někdo má rád, a když ho chce ovládat. Uvědomuje si, zda má sklon se nechat snadno ovlivnit, a zkouší se takovému tlaku aktivně bránit.
OVU KK RVP	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit.
3.	Zná konkrétní techniky manipulace a citového vydírání i typické nezdravé vztahové vzorce. Dokáže manipulaci nebo nezdravý vzorec pojmenovat a aktivně mu čelit. V případě potřeby ze vztahu, který ho dlouhodobě vyčerpává nebo mu ubližuje, vědomě vystoupí.
OVU KK RVP	KOB-PCP-000-ZV9-001 Účelně uplatňuje přímou činností svůj vliv na změny v místním či širším okolí při respektování práv a zájmů druhých.
4.	Kriticky reflektuje svou náchylnost setrvávat v nezdravých vztahových vzorcích a zná své vlastní případné sklony k manipulativnímu chování. Dokáže identifikovat i skryté formy nátlaku, důsledně chrání svou integritu a vnímá svou hodnotu nezávisle na tom, jak se ho snaží okolí ve vztazích formovat.
5.	S vysokou mírou sebereflexe zvládá i emočně náročné vztahové dynamiky, v nichž dokáže včas zastavit manipulativní vzorce. Dokáže efektivně měnit nefunkční pravidla soužití a s rozhodností ukončit i dlouhodobé vazby, které jsou pro něj či druhé destruktivní.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti

(1) Toxické vztahy jsou explicitně zmíněny ve svých specifících také u dalších tří stavebních kamenů (přátelské, intimní, rodinné vztahy.

(2) Fyzické, psychické, sexuální i ekonomické.

(3) Včetně koerktivní kontroly = systematické ovládání druhého (izolace od blízkých, kontrola financí a pohybu, sledování, zákazy, gaslighting, technologické sledování)

Čelím násilí, zneužívání a vydírání ve vztazích	Nehodlám ve vztahu tolerovat násilí, zneužívání ani vydírání. Je-li vztah ohrožující, jsem připraven/a vyhledat pomoc.	Znám typické formy a projevy násilí, zneužívání a vydírání ve vztazích. (3) Rozumím cyklu násilí.(4) Znám instituce pomoci pro oběti ohrožujících vztahů. (5) Vím, co je bezpečnostní plán a co obsahuje.	Vím, jak mám tendenci reagovat na agresivní či ohrožující chování blízkých.(6)	Dokážu rozpoznat varovné signály a eskalaci ve vztahu. Jsem-li v ohrožujícím vztahu, umím vyhledat pomoc. Umím vytvořit a uplatnit bezpečnostní plán pro odchod z ohrožujícího vztahu.

(4) Cyklus násilí (napětí — incident — usmíření / „líbánky" — klid — opakování); statisticky nejvyšší riziko vážného ublížení nastává v období opouštění násilného vztahu.

(4) Zlehčování, omlouvání agresora, víra ve slib změny.

(5) Linka bezpečí, Policie ČR, Bílý kruh bezpečí, intervenční centra, ROSA, OSPOD u nezletilých, krizové linky.

(6) Zlehčování, omlouvání agresora, víra ve slib změny.

(732) Viz blíže popsaný koncept: https://neurodivergentinsights.com/rupture-and-repair/

(83) pojmenování chyby, převzetí odpovědnosti, vyjádření lítosti, nabídka nápravy

(854) Umím vědomě odpustit a udělat „tlustou čáru" za vyřešeným konfliktem (nevracet se k němu).

0.	Ví, že nikdo nemá právo mu ubližovat. Dokáže říci, že něco nechce nebo se mu/jí to nelíbí. Ví, že má jít za důvěryhodným dospělým, když se cítí v ohrožení nebo mu někdo ubližuje.
1.	Rozpozná základní formy ubližování ve vztazích a ví, že se nejedná o normální součást žádného vztahu. Všímá si, zda mu někdo z blízkých lidí opakovaně ubližuje nebo ho nutí do něčeho, co nechce. Ví, na koho se obrátit, když mu nebo někomu v jeho okolí někdo ubližuje , a umí tak učinit.
OVU KK RVP	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit.
2.	Zná základní formy násilí ve vztazích včetně psychického násilí. Uvědomuje si, jak sám/sama reaguje na agresivní chování blízkých. Začíná reflektovat, zda se v některém z jeho/jejích vztahů vyskytuje chování, které mu/jí ubližuje nebo ho/ji ohrožuje. Dokáže pojmenovat situaci, ve které se necítí bezpečně, a ví, kde hledat pomoc.
OVU KK RVP	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit.
3.	Zná i komplikovanější formy a projevy násilí, zneužívání a vydírání ve vztazích včetně sexuálního nátlaku, stalkingu a digitálního násilí. Rozumí cyklu násilí a chápe, proč je pro oběti obtížné z takového vztahu odejít. Dokáže rozpoznat varovné signály eskalace ve vztahu a pojmenovat je. Dokáže zhodnotit, které z jeho/jejích vztahů jsou náchylné k násilí, vydírání či zneužívání, nebo ve kterých se takové chování již vyskytuje. Zná instituce a organizace pomoci a umí se na ně obrátit.
4.	Rozumí i subtilním formám násilí ve vztazích. Reflektuje, jak jeho/její předchozí zkušenosti ovlivňují reakce na ohrožující chování. Vyhodnocuje své současné i minulé vztahy z hlediska přítomnosti násilí či zneužívání, a to i když jsou signály nenápadné. Ví, co je bezpečnostní plán, a dokáže jej vytvořit. Umí vyhledat odbornou pomoc v případě násilí, zneužívání či vydírání ve vztahu..
5.	Rozumí mechanismům transgeneračního přenosu násilí a společenským faktorům, které násilí ve vztazích umožňují. Umí identifikovat riziko násilí, vydírání či zneužívání ve svých vztazích a jednat dříve, než dojde k eskalaci. Umí uplatnit bezpečnostní plán pro odchod z ohrožujícího vztahu. Orientuje se v právních i psychologických aspektech ochrany obětí.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Napravuji narušené vztahy	Uvědomuji si, že chybovat ve vztahu je normální, ale že klíčová je ochota chybu uznat a vztah napravit.	Rozumím dynamice „narušení vztahu a nápravy".(7) Znám prvky plnohodnotné omluvy a rozumím jejímu významu.(8) Vím, co znamená	Uvědomuji si, jak dlouho v sobě obvykle držím hněv nebo křivdu a co potřebuji k tomu, abych mohl/a odpustit. Vím, zda mám tendenci se	Dokážu rozpoznat moment „narušení" vztahu a převzít odpovědnost za svůj podíl na něm. Umím se omluvit. Dokážu přijmout omluvu druhého a

	odpuštění a rozumím jeho významu.	omlouvat příliš (i za to, co jsem nezpůsobil/a), nebo naopak mám s omluvou potíže.	odpustit mu.(9)

(5) Týká se všech typů vztahů, ale zvláštní důraz bychom měli klást na riziko v oblasti intimních vztahů.

0.	Vnímá, když někoho zamrzelo jeho chování, a s dopomocí dospělého se snaží o usmíření, aby mohla společná hra pokračovat. Rozumí tomu, že se občas něco nepovede, a učí se říct prosté „promiň", když někomu ublíží.
1.	Chápe, že omluva je víc než jen povinné slovo a má být upřímná. Uvědomuje si, že chybovat je normální, a snaží se vztah napravit tím, že uzná svou chybu a nabídne kamarádovi způsob, jak věc napravit (např. opravit rozbitou hračku).
OVU KK RVP	KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí.
2.	Dokáže rozpoznat moment, kdy se vztah „narušil", a reflektuje svůj podíl na této situaci. Zná prvky plnohodnotné omluvy (pojmenování chyby, lítost) a uvědomuje si, zda má s omlouváním potíže, nebo se naopak omlouvá až příliš i za věci, které nezpůsobil/a.
OVU KK RVP	KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí.
3.	Rozumí dynamice narušení a nápravy (*rupture and repair*) a umí formulovat omluvu bez výmluv („promiň, ale…") a bez přehazování viny na druhého. Dokáže se vědomě rozhodnout odpustit, pustit hněv a udělat za vyřešeným konfliktem „tlustou čáru".
OVU KK RVP	KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení. KKK-AKN-000-ZV9-001 Během mluvené interakce v každodenních situacích uzpůsobuje vlastní projev tak, že aktivně reaguje na projev partnera, a tím přispívá ke kultivovanosti konkrétní situace. KKK-VYJ-000-ZV9-001 Vyjadřuje se prostřednictvím souboru běžných výrazových prostředků, které volí s důrazem na svůj komunikační záměr, partnera a situaci. KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.
4.	Kriticky reflektuje, jak dlouho v sobě drží hněv a co konkrétně potřebuje k tomu, aby mohl/a skutečně odpustit. Chápe odpuštění jako své vědomé rozhodnutí pustit křivdu (nezávisle na zapomnění) a přebírá plnou odpovědnost za nápravu narušených vazeb, na kterých mu záleží.
5.	Naviguje procesem nápravy i v hluboce narušených a komplexních vztazích, přičemž dokáže integrovat odpuštění jako nástroj pro zachování vlastní integrity a duševního zdraví. Slouží jako vzor v kultuře omluvy a nápravy, čímž pomáhá budovat komunity, které se nebojí chyb, ale umí s nimi růst.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
Rozlišuji mezi lidským a syntetickým vztahem (5)	Zachovávám si kritický odstup vůči digitálním formám blízkosti.	Vím, co se rozumí syntetickým (digitálním) vztahem. Rozumím tomu, že umělá inteligence nemá vědomí, odpovědnost ani skutečnou reciprocitu. Vím, že dlouhodobé nahrazování mezilidských vztahů digitálními může oslabovat schopnost skutečné blízkosti.	Uvědomuji si, kdy mi digitální interakce začíná nahrazovat skutečné vztahy. Reflektuji, proč mě mohou syntetické vztahy přitahovat.	Umím regulovat čas a energii věnovanou digitálním interakcím. Umím vědomě podporovat a rozvíjet skutečné mezilidské vztahy.
0.	Vnímá rozdíl mezi živým kamarádem a hračkou nebo postavou v tabletu. Rozumí tomu, že tablet nemá skutečné pocity a „nebolí ho“, když se vypne. Dává přednost společné hře s dětmi nebo dospělými před časem u obrazovky.			
1.	Uvědomuje si, že digitální postavy nebo hlasoví asistenti nejsou skuteční přátelé a že jejich reakce jsou předem naprogramované. Vnímá, že skutečný vztah vyžaduje, aby se oba lidé snažili, a dává přednost osobnímu setkání před digitální náhražkou.			
OVU KK RVP	KDI-BZK-000-ZV5-001 Respektuje pravidla bezpečného zacházení s digitálními zařízeními i daty a zásadami zdraví neohrožujícího chování v digitálním prostředí. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními.			
2.	Rozumí tomu, že umělá inteligence nemá vědomí ani skutečnou odpovědnost za svá slova. Uvědomuje si rizika, která přináší hledání citové blízkosti u digitálních postav (např. AI společníci), a ví, že tyto syntetické vztahy nemohou nahradit skutečnou lidskou intimitu a mohou být klamavé.			
OVU KK RVP	KDI-BZK-000-ZV5-001 Respektuje pravidla bezpečného zacházení s digitálními zařízeními i daty a zásadami zdraví neohrožujícího chování v digitálním prostředí. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními.			
3.	Chápe koncept reciprocity (vzájemnosti) a ví, že u syntetického vztahu chybí. Dokáže reflektovat, proč ho digitální interakce přitahují (např. absence konfliktů, neustálá dostupnost), a uvědomuje si, že dlouhodobé upřednostňování těchto náhražek může oslabovat jeho schopnost navazovat skutečné vztahy v realitě.			
OVU KK RVP	KDI-BZK-000-ZV9-001 Předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení a dat nebo jeho tělesné či duševní zdraví. KOS-VZT-000-ZV9-001 Rozšiřuje okruh vztahů.			
4.	Zachovává si kritický odstup vůči sofistikovaným formám digitální blízkosti a vědomě reguluje čas a energii věnovanou těmto interakcím. Reflektuje hlubší dopady syntetických vztahů na svou psychiku a integritu a aktivně upřednostňuje a rozvíjí autentické mezilidské vazby i přes jejich náročnost.			
5.	S vysokou mírou sebereflexe se pohybuje ve světě, kde se stírají hranice mezi lidským a syntetickým. Dokáže vědomě využívat technologie tak, aby zůstala plně zachována jeho kapacita pro skutečnou lidskou blízkost. Slouží jako vzor v udržování lidskosti v digitálním světě a pomáhá ostatním rozpoznat a čelit iluzi citové naplněnosti v syntetických vztazích.			

5.2.2 Buduji přátelské vztahy

Přátelství je bližší vztah s osobou, se kterou nás nepojí ani rodinný, ani partnerský poměr. Mít přátele nám v životě pomáhá zvládat nejednu těžkost – a to i v situacích, kdy člověk nemá blízké rodinné nebo partnerské vztahy, o které by se mohl opřít.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
Vybírám si přátele	Jsem ochtoen/naudělat první krok k navázání přátelství. Přijímám, že podoba přátelství se v čase přirozeně proměňuje. Uznávám potřebu přátelství někdy ukončit, z mé i druhé strany.	Znám mechanismy vzniku přátelství.(1) Orientuji se v signálech zájmu a nezájmu. Znám různé způsoby důstojného ukončení přátelství.	Vím, v jakých situacích se mi dobře navazují vztahy. Znám svou potřebu navazování přátelských vztahů.	Umím iniciovat vznik přátelství. Umím rozpoznat signály zájmu a nezájmu. Umím se adaptovat na změny v dynamice přátelského vztahu. Umím přátelství důstojně a bezpečně ukončit.
0.	Nebojí se oslovit vrstevníka s nabídkou ke společné hře a přirozeně vnímá jednoduché signály zájmu (úsměv, opětování hry). Rozumí tomu, že kamarádství vzniká při společné činnosti, a přijímá, že se složení herních skupinek v čase mění.			
1.	Uvědomuje si, že přátelství se vyvíjí postupně a často začíná u společných zájmů nebo trávení času ve stejné lavici či kroužku. Dokáže udělat první krok k seznámení, vnímá, zda o něj druhý jeví zájem, a chápe, že je v pořádku se s někým přestat kamarádit, pokud si už nerozumí.			
OVU KK RVP	KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci.			
2.	Rozumí mechanismům vzniku přátelství a roli „efektu blízkosti" (toho, že se s lidmi vídáme pravidelně). Dokáže u sebe i druhých číst jemnější signály zájmu a nezájmu a ví, v jakých situacích se mu osobně vztahy navazují nejlépe. Učí se adaptovat na proměny v partě.			
OVU KK RVP	KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci.			
3.	Vědomě prochází fázemi budování vztahu od prvního kontaktu až k hlubší blízkosti a zná svou potřebu počtu a intenzity přátelství. Umí iniciovat vznik vztahu i v neznámém prostředí a dokáže přátelství, které se stalo nefunkčním, důstojně a bezpečně ukončit bez zbytečného vyvolávání konfliktů.			
OVU KK RVP	KOS-VZT-000-ZV9-001 Rozšiřuje okruh vztahů. KOS-EMP-000-ZV9-001 Vyrovnává se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem. KKK-AKN-000-ZV9-001 Během mluvené interakce v každodenních situacích uzpůsobuje vlastní projev tak, že aktivně reaguje na projev partnera, a tím přispívá ke kultivovanosti konkrétní situace. KKK-VYJ-000-ZV9-001 Vyjadřuje se prostřednictvím souboru běžných výrazových prostředků, které volí s důrazem na svůj komunikační záměr, partnera a situaci.			
4.	Kriticky reflektuje, jak se podoba jeho přátelství přirozeně proměňuje v čase a s přibývajícími životními zkušenostmi. S přehledem zvládá dynamické změny ve svých sociálních kruzích,			

(1) Zahrnuje: Vím, že přátelství nevzniká okamžitě, ale vyvíjí se v čase skrze fáze (kontakt -> zapojení -> blízkost). Rozumím roli „efektu blízkosti" a společných zájmů jako katalyzátorů vztahu.

	dokáže srozumitelně pojmenovat potřebu vztah uzavřít a jedná v souladu se svou integritou i v situacích, kdy iniciativa k ukončení přichází z druhé strany.
5.	Se zralostí a vnitřním klidem kultivuje svá přátelství jako živé a měnící se systémy. Dokáže vědomě a moudře investovat energii do vztahů, které jsou pro něj i druhé smysluplné. Je schopen důstojně „rozvázat" pouta tam, kde se společná cesta naplnila, čímž uvolňuje prostor pro nové začátky. V udržování přátelských vztahů je vzorem pro ostatní.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
Buduji kvalitní přátelství	Chci budovat kvalitní přátelství. Jsem ochoten/ochotná do přátelství, o které stojím, investovat čas a energii.	Rozumím tomu, jaké chování přátelské vztahy posiluje, a co je narušuje. Vím, co v kontextu přátelství znamená důvěra, vzájemnost a loajalita.	Znám svůj okruh přátel a vím, jaký mám ke každému z nich vztah a co spolu rádi podnikáme. Vím, v čem moji přátelé potřebují mou podporu a pomoc, a v čem od přátel potřebuji podpořit či pomoci já.	Umím s přáteli sdílet svou radost a radovat se z jejich úspěchů. Umím přátelství aktivně rozvíjet. Umím se přátelům svěřit a vyhledat u nich podporu a pomoc. Dokážu být oporou pro své přátele, když mě potřebují.

0.	Vyhledává přítomnost oblíbených kamarádů a vnímá, že vzájemná pomoc a sdílení hraček dělá vztah hezčím. Dokáže se radovat, když se kamarádovi něco povede, a intuitivně mu nabízí útěchu nebo drobnou pomoc, když vidí, že je smutný.
1.	Rozumí tomu, že dobrý přítel je ten, na koho se lze spolehnout a kdo neprozradí tajemství. Uvědomuje si, že přátelství posiluje společně strávený čas, a snaží se být pro ostatní dobrou oporou. Začíná rozlišovat, co jeho nejbližší kamarádi potřebují.
OVU KK RVP	KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KOB-RES-000-ZV5-001 Chová se citlivě k živým jedincům i k přírodě a svému okolí jako celku.
2.	Chápe, že přátelství vyžaduje aktivní péči a malé laskavosti, zatímco lhostejnost mu škodí. Zná svůj okruh přátel, dokáže iniciovat společné aktivity a učí se vyvážit to, kdy pomoc nabízí a kdy o ni sám/sama žádá, aniž by se za to styděl/a.
OVU KK RVP	KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KOB-RES-000-ZV5-001 Chová se citlivě k živým jedincům i k přírodě a svému okolí jako celku.
3.	Vědomě buduje vztahy založené na důvěře, loajalitě a vzájemnosti. Dokáže se přátelům svěřit se svými pocity, radovat se z jejich úspěchů bez závisti a jednat jako spolehlivý spojenec v situacích, kdy druhá strana čelí potížím nebo potřebuje zastání.
OVU KK RVP	KOS-VZT-000-ZV9-001 Rozšiřuje okruh vztahů. KOS-EMP-000-ZV9-001 Vyrovnává se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem. KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KOB-RES-000-ZV9-001 Projevuje ohleduplný, citlivý a podporující přístup k živým jedincům, přírodě a světu jako celku. KKK-AKN-000-ZV9-001 Během mluvené interakce v každodenních situacích uzpůsobuje vlastní projev tak, že aktivně reaguje na projev partnera, a tím přispívá ke kultivovanosti konkrétní situace.
4.	Ochotně investuje čas a energii do prohlubování klíčových přátelství, i když je to v náročném

	životním období složité. Aktivně vytváří společné zážitky, které tvoří sdílenou historii vztahu. Rozumí hlubšímu významu loajality, dokáže být pevnou oporou v krizích.
5.	S lidskou zralostí a opravdovostí kultivuje síť hlubokých, trvalých vztahů, které jsou postaveny na důvěře a vzájemné úctě. Slouží jako bezpečný přístav pro své blízké, dokáže s nimi autenticky sdílet největší radosti i nejhlubší propasti a vědomě udržuje kvalitu těchto vazeb jako jednu ze svých nejvyšších životních priorit.

5.2.3 Buduji vztahy v rodině

Za rodinu označujeme naši nejbližší sociální skupinu. Zpravidla vzniká pokrevními vazbami, manželstvím, partnerstvím nebo osvojením, přičemž základ tvoří vztahy mezi rodiči a dětmi. Je však zcela v pořádku, pokud někdo za svou rodinu označuje jinou skupinu, s níž má podobně blízké vztahy, a to i když vzniká na jiném základě. Tento stavební kámen se zaměřuje na kompetence k zacházení s těmito vztahy, včetně výchovy dětí.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Mám své místo v rodině	Uvědomuji si, že o rodinné vztahy je třeba pečovat. Přijímám, že v rodině máme různé role,. Chci být spolutvůrcem rodinných vztahů a svého postavení v rodině.	Rozumím příbuzenským vztahům a pojmům. Znám obvyklé rodinné role a z nich pramenící potřeby.	Dobře znám členy své užší rodiny a mám povědomí i o členech širší rodiny. Vím, jaké vztahy mám s jednotlivými členy rodiny. Uvědomuji si, kdy mi má rodinná role vyhovuje a kdy ne.	Dovedu udržovat kontakt s členy své rodiny. Umím plnit nároky své rodinné role, aniž bych ztrácel/a vlastní integritu. Dokážu ovlivňovat své postavení v rodině a rodinné vztahy.

0.	Vím, kdo patří do mé nejbližší rodiny a jak se jmenují. Chápu, že jsem dítě a mám rodiče či sourozence, a cítím, že je mi s nimi dobře. S pomocí dospělých se učím, jak se k sobě v rodině chováme hezky a jak se zapojit do společných činností.
1.	Rozumím základním příbuzenským vztahům a vím, kdo je teta, bratranec nebo babička. Uvědomuji si, že o rodinné vztahy je třeba pečovat, a proto se snažím udržovat kontakt i s širším příbuzenstvem. Vím, co se ode mě v mé roli očekává (např. pomoc v domácnosti), a dělám to pro naše společné soužití.
OVU KK RVP	KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními.
2.	Dobře znám členy své širší rodiny a uvědomuji si, jaké vztahy mám s každým z nich. Znám různé rodinné role a potřeby, které z nich plynou. Začínám vnímat, kdy mi moje role vyhovuje a kdy se v ní cítím nepohodlně, a uvědomuji si, že i já mohu své postavení v rodině ovlivňovat.
OVU KK RVP	KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti.

	KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními.
3.	Chci být aktivním spolutvůrcem našich rodinných vztahů a vědomě pracuji na svém postavení u nás doma. Dokážu plnit nároky své rodinné role, aniž bych přitom ztrácel/a vlastní integritu. Samostatně udržuji kontakt s členy rodiny a rozumím tomu, jak se naše role v čase proměňují.
OVU KK RVP	KOS-SEB-000-ZV9-001 Pracuje s jedinečností vlastní osobnosti. KOS-VZT-000-ZV9-001 Rozšiřuje okruh vztahů.
4.	Kriticky reflektuji význam rodinných vazeb pro svůj život a přijímám zodpovědnost za jejich kvalitu. Vím, jak vyvažovat očekávání rodiny se svými vlastními potřebami, a dokážu vědomě ovlivňovat rodinnou dynamiku tak, aby byla pro všechny zúčastněné zdravá. Jsem spolehlivým partnerem v péči o naše společné zázemí.
5.	S vnitřní zralostí a úctou ke svým kořenům přijímám svou roli v rodinném systému. Slouží jako vědomý spolutvůrce rodinné harmonie, dokážu udržovat pevné vazby i v náročných obdobích a propojuji svou osobní autonomii s loajalitou k rodině. Pomáhám rodině růst a adaptovat se na nové životní etapy.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Přispívám k fungování domácnosti	Beru péči o domácnost jako společnou odpovědnost.	Vím, co je třeba zajistit při provozu domácnosti, a jak si to lze férově rozdělit.	Vím, co mám ve vlastní domácnosti na starost, a jak mi to vyhovuje.	Umím si všimnout toho, co je v domácnosti třeba zařídit. Dovedu se samostatně postarat o svěřenou oblast fungování domácnosti.

0.	Vnímám, že věci u nás doma se nedějí samy od sebe. S pomocí dospělých se zapojuji do jednoduchých úkolů, jako je úklid mých hraček nebo odnesení talíře, a mám radost, že můžu být užitečným členem rodiny.
1.	Chápu, že o náš domov se musíme starat všichni společně. Mám své pravidelné drobné úkoly, o kterých vím, že jsou důležité pro naše soužití. I když občas potřebuji připomenout, snažím se je plnit svědomitě.
OVU KK RVP	KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině.
2.	Mám přehled o tom, co všechno je potřeba zajistit, aby naše domácnost běžela hladce. Vím přesně, co mám na starosti já, a uvědomuji si, jak mi tyto činnosti vyhovují. Rozumím tomu, jak si můžeme práci doma rozdělit férově, aby na nikoho nezbylo příliš.
OVU KK RVP	KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině.
3.	Beru péči o domácnost jako naši společnou odpovědnost. Už nečekám jen na pokyny, ale sám/sama si všímám, co je potřeba zařídit nebo udělat. O svou svěřenou oblast se dokážu postarat úplně samostatně a spolehlivě.
OVU KK RVP	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KPP-TYM-000-ZV9-001 Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci.
4.	Jsem plnohodnotným partnerem v zajišťování chodu rodiny. Dokážu převzít zodpovědnost i za komplexnější oblasti (např. nákupy, plánování výdajů nebo péči o mladší sourozence). Reflektuji svou roli v domácnosti a dokážu se s ostatními otevřeně domluvit na změnách v rozdělení úkolů.
5.	Vnímám praktickou péči o rodinu jako projev úcty a lásky k blízkým. Dokážuorganizovat chod společného domova tak, aby systém fungoval férově a udržitelně. Jsem oporou pro ostatní, dokážu pružně reagovat na krizové provozní situace a přispívám k tomu, aby naše zázemí bylo funkční a harmonické.

(1) Zahrnuje i to, že posoudím, zda je podpora potřeba a vítaná.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
Buduji rodinu založenou na péči a podpoře	Zajímám se o své blízké a považuji za důležité být jim přiměřenou oporou. Jsem ochoten přijít si pro podporu ke členům rodiny.	Vím, jakou podporu a péči potřebují různě staří členové rodiny.	Znám potřeby péče a podpory svých členů rodiny. Vím, jaký druh péče a podpory od členů rodiny potřebuji a oceňuji já sám/sama.	Umím členu rodiny poskytnout emocionální i praktickou podporu.(1) Umím si v rodině říct o pomoc či podporu, když ji potřebuji, a umím ji přijmout.
0.	Zajímám se o to, jak se moji blízcí mají, a rád se k nim přitulím, když vidím, že jsou smutní. Vím, že když mě něco trápí nebo něco potřebuji, můžu jít za svými dospělými a oni mi pomůžou a utěší mě.			
1.	Chci být pro svou rodinu oporou a snažím se jim pomáhat, když vidím, že jsou unavení nebo mají moc práce. Vím, že i já si můžu říct o pomoc, když mi něco nejde, a nestydím se ji od svých blízkých přijmout.			
OVU KK RVP	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KOB-RES-000-ZV5-001 Chová se citlivě k živým jedincům i k přírodě a svému okolí jako celku. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí.			
2.	Všímám si konkrétních potřeb členů své rodiny – vím například, že mladší sourozenec potřebuje pomoct s hrou a prarodiče zase ocení moji pozornost nebo praktickou výpomoc. Uvědomuji si, jaký druh podpory (objetí, povzbuzení, pomoc s úkolem) od rodiny nejvíc oceňuji já sám/sama.			
OVU KK RVP	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KOB-RES-000-ZV5-001 Chová se citlivě k živým jedincům i k přírodě a svému okolí jako celku. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí.			
3.	Rozumím tomu, že potřeba péče se u členů rodiny mění podle jejich věku. Dokážu svým blízkým poskytnout jak praktickou, tak emocionální podporu, když se nedaří. Umím si v rodině srozumitelně říct o pomoc v situacích, které jsou pro mě náročné, a dokážu ji s vděčností přijmout.			
OVU KK RVP	KOS-EMP-000-ZV9-001 Vyrovnává se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem. KOS-VZT-000-ZV9-001 Rozšiřuje okruh vztahů. KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody). KOB-RES-000-ZV9-001 Projevuje ohleduplný, citlivý a podporující přístup k živým jedincům, přírodě a světu jako celku. KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.			
4.	Kriticky reflektuji potřebu péče v naší rodině a snažím se, aby naše vzájemná podpora byla vyvážená. Jsem pro své blízké spolehlivou oporou i v těžších obdobích a vědomě buduji atmosféru důvěry, kde je normální o problémech mluvit a společně je řešit.			
5.	S lidskou zralostí a empatií kultivuji naši rodinu jako prostor bezpodmínečné podpory a přijetí. Dokážu citlivě provázet své blízké náročnými životními etapami a zároveň si umím s vnitřní			

integritou přijít pro pomoc, čímž posiluji naši společnou odolnost a blízkost.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
I v rodině ctím hranice	Považuji za důležité, držet si své hranice i vůči členům rodiny. Respektuji právo ostatních členů rodiny na jejich soukromí a hranice.	Znám typické případy patologických vzorců ve fungování rodin. Rozumím změnám vzájemných hranic souvisejících s vývojem členů rodiny. Vím, kde lze vyhledat bezpečí a pomoc mimo rodinu.	Vím, jak jsou nastavené hranice v mojí rodině, a jak se v nich cítím. Vím, jak zpravidla reaguji na překračování vlastních hranic členy rodiny.	Dovedu poznat, kdy je třeba se v rámci rodiny vymezit, a umím tak učinit. Umím poznat, kdy v rámci rodiny narušuji hranice někoho jiného, a umím se stáhnout. V případě potřeby umím vyhledat bezpečí a pomoc mimo rodinu.
0.	Vnímám, že mám své tělo a věci, které patří jen mně, a učím se říct, když je mi něco nepříjemné. Respektuji, když mi rodiče řeknou, že teď potřebují chvíli pro sebe, a vím, že existují lidé (třeba paní učitelka), kterým můžu říct, kdyby se doma dělo něco, z čeho mám strach.			
1.	Rozumím tomu, že i v rodině má každý právo na své soukromí, a proto nechodím nikomu do věcí nebo do pokoje bez dovolení. Uvědomuji si, že i já si mohu držet určité hranice, a zkouším v klidu říct „ne", když někdo z rodiny dělá něco, co mi nevyhovuje.			
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci.			
2.	Všímám si, jak jsou v naší rodině nastavené hranice a jak se v nich cítím. Rozumím tomu, že s tím, jak rostu, se moje potřeba soukromí i hranice vůči rodičům mění. Vím, jak zpravidla reaguji, když někdo moje hranice překročí, a učím se poznat, kdy já narušuji soukromí ostatních, abych se dokázal/a včas stáhnout.			
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci.			
3.	Považuji za důležité držet si své hranice i vůči nejbližším a dokážu se v rodině jasně a srozumitelně vymezit. Zároveň si ale uvědomuji, kdy já sám/sama začínám narušovat prostor ostatních, a dokážu se v takovou chvíli stáhnout a jejich hranici respektovat. Vím, kde mohu vyhledat pomoc a bezpečí mimo rodinu, pokud by mé vlastní hranice byly doma vážně porušovány.			
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody). KOB-PCP-000-ZV9-001 Účelně uplatňuje přímou činností svůj vliv na změny v místním či širším okolí při respektování práv a zájmů druhých. KKK-AKN-000-ZV9-001 Během mluvené interakce v každodenních situacích uzpůsobuje vlastní projev tak, že aktivně reaguje na projev partnera, a tím přispívá ke kultivovanosti konkrétní situace. KKK-VYJ-000-ZV9-001 Vyjadřuje se prostřednictvím souboru běžných výrazových prostředků, které volí s důrazem na svůj komunikační záměr, partnera a situaci.			
4.	Kriticky reflektuji fungování naší rodiny a znám typické patologické vzorce, kterým se chci bránit. Ctím měnící se hranice svých blízkých (např. potřebu soukromí sourozenců nebo vyčerpání rodičů) a přizpůsobuji tomu své chování, aniž bych ztrácel/a vlastní integritu. V případě potřeby			

	umím vyhledat odbornou pomoc nebo bezpečné zázemí vně rodinného systému.
5.	S vnitřní zralostí a úctou k sobě i ostatním spoluutvářím dynamiku našich rodinných hranic tak, aby byla zachována má autonomie i naše vzájemná blízkost. Slouží jako vzor v respektování soukromí druhých, dokážu pružně reagovat na vývojové změny v rodině a aktivně přispívám k vytváření prostředí, které je bezpečné a ctí integritu každého z nás.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Vychovávám děti	Vnímám dítě jako svébytnou osobnost. Chci výchovou pomoci svému dítěti prožít naplněný a spokojený život a vychovat z něj člověka, který bude aktivně přispívat společnosti..	Rozumím základním vývojovým fázím dítěte a vím, jaké potřeby a schopnosti jsou pro daný věk typické. Rozumím principu učení se nápodobou a chápu význam vlastního příkladu pro výchovu. Znám různé výchovné přístupy a uvědomuji si jejich dopady na vývoj osobnosti dítěte.	Znám své silné a slabé stránky v roli vychovatele. Vím, jaký styl výchovy jsem sám/a zažil/la a rozumím tomu, jak mě ovlivnil.	Umím se o dítě postarat v různých fázích jeho vývoje. Dokážu přizpůsobit svůj výchovný přístup měnícím se potřebám a věku dítěte.

0.	Všímám si, jak se dospělí starají o děti, a při hře zkouším být pečující. Chápu, že menší děti potřebují jinou pomoc než já, a snažím se jim neubližovat.
1.	Rozumím tomu, že zejména mladší děti se učí tím, co vidí u mě, a snažím se jim být dobrým příkladem. Vnímám, že každé dítě je svébytná osobnost už od malička.
OVU KK RVP	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KOB-RES-000-ZV5-001 Chová se citlivě k živým jedincům i k přírodě a svému okolí jako celku.
2.	Zkouším pojmenovat, jak mě ovlivňuje mých rodičů. Rozpoznám různé potřeby dětí podle jejich věku (např. batole vs. školák) a dokážu se o mladší dítě krátce a bezpečně postarat.
OVU KK RVP	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KOB-RES-000-ZV5-001 Chová se citlivě k živým jedincům i k přírodě a svému okolí jako celku.
3.	Znám různé výchovné styly a jejich dopady na člověka. Reflektuji, jak ovlivňují mě. Dokážu krátkodobě prakticky pečovat o dítě v různých fázích vývoje a vnímám své silné i slabé stránky v roli toho, kdo druhého vede.
OVU KK RVP	KOS-EMP-000-ZV9-001 Vyrovnává se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem. KOS-VZT-000-ZV9-001 Rozšiřuje okruh vztahů. KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KOB-RES-000-ZV9-001 Projevuje ohleduplný, citlivý a podporující přístup k živým jedincům, přírodě a světu jako celku.
4.	Vědomě reflektuji, jaký styl výchovy zažívám a jak chci své děti vychovávat já. Dokážu pružně přizpůsobit svůj přístup měnícím se potřebám dítěte, o které pečuji, a převzít za něj plnou zodpovědnost.
5.	Výchovu vnímám jako cestu k naplněnému životu dítěte a plně respektuji jeho osobnost. Svým vlastním příkladem ho provázím k samostatnosti a srozumitelně propojuji láskyplnou péči s nastavením zdravých hranic.

5.2.4 Buduji partnerské a intimní vztahy

Partnerské vztahy patří mezi nejhlubší a nejcitlivější vztahy, které v životě vytváříme. Mohou mít různé podoby – dlouhodobé i kratší, formální i neformální, heterosexuální i homosexuální, monogamní i nemonogamní. Ne každý vstoupí do partnerského vztahu a ne každý vztah trvá celý život. Smyslem této kapitoly proto není popis „ideálního stavu", ale rozvoj kompetence partnerský vztah budovat, kultivovat a případně i důstojně ukončit.

Partnerství je založeno na dobrovolnosti, rovnosti a vzájemnosti. Intimita znamená blízkost – emoční, hodnotovou i tělesnou – a vždy předpokládá důvěru a zranitelnost. Sexualita je součástí partnerského vztahu, ale není jeho jediným ani určujícím prvkem.

Partnerský vztah má jinou intenzitu než přátelství či běžná spolupráce. Konflikty zasahují hlubší vrstvy identity, očekávání a potřeb. Proto vyžadují vyšší míru odpovědnosti, práce na sobě i schopnosti nést důsledky vlastního jednání.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Navazuji partnerské vztahy	Jsem otevřený/á navazování blízkých vztahů, ale nepovažuji je za nutnou podmínku dobrého života. Přistupuji k druhým lidem s respektem a citlivostí. Respektuji, že partn. vztahy mohou mít rozmanité formy. Přijímám, že ne každé navázané partnerství bude dlouhodobé. Přijímám riziko zranitelnosti, které navazování vztahů přináší.	Rozumím tomu, že partnerské vztahy vznikají postupně z poznávání, důvěry a sdílené zkušenosti. Vím, že mezi lidmi může vznikat přitažlivost různých typů (emocionální, intelektuální, fyzická apod.). Vím, že odmítnutí je přirozenou součástí navazování vztahů. Rozumím tomu, že lidé mohou mít různé představy o podobě partnerského vztahu. Znám různé způsoby, jak lidé navazují partnerské vztahy (např. společné aktivity, sociální sítě, seznamování přes přátele apod.).	Uvědomuji si, co mě na druhých lidech přitahuje. Vím, jaké obavy nebo očekávání si do partnerských vztahů přináším. Vnímám, kdy je moje přitažlivost založená na skutečném poznání druhého a kdy spíše na představách.	Umím navazovat kontakt a postupně poznávat druhého člověka. Umím dát najevo zájem způsobem, který respektuje druhého. Rozeznám signály zájmu (např. flirtování) a umím na ně přiměřeně reagovat. Umím přijmout odmítnutí bez nátlaku nebo ponižování druhého. Umím dát druhému jasně a citlivě najevo, pokud o vztah nestojím.
0.	Všímám si, že k některým dětem cítím větší náklonnost. Zkouším si s nimi hrát a poznávat, co je baví. Přijímám, když si se mnou zrovna hrát nechtějí, a jdu si najít jinou zábavu.			

1.	Rozumím tomu, že se mi někdo může líbit víc než ostatní. Umím dát najevo sympatie a respektuji, když to druhý necítí stejně. Vnímám, že lidé mohou mít různé představy o tom, co znamená „mít se rádi“.
OVU KK RVP	KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci.
2.	Uvědomuji si, co mě na druhých přitahuje a jaké typy přitažlivosti (fyzická, povahová) existují. Učím se rozeznat signály zájmu a přiměřeně na ně reagovat. Rozumím, že odmítnutí je běžnou součástí seznamování.
OVU KK RVP	KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci.
3.	Vím, že vztah vzniká postupně skrze poznávání a důvěru. Dokážu dát jasně a citlivě najevo svůj zájem i nezájem. Vnímám, kdy je moje okouzlení založené na skutečném poznání druhého a kdy spíše na mých představách.
OVU KK RVP	KOS-SEB-000-ZV9-001 Pracuje s jedinečností vlastní osobnosti. KOS-VZT-000-ZV9-001 Rozšiřuje okruh vztahů. KOS-EMP-000-ZV9-001 Vyrovnává se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem. KKK-AKN-000-ZV9-001 Během mluvené interakce v každodenních situacích uzpůsobuje vlastní projev tak, že aktivně reaguje na projev partnera, a tím přispívá ke kultivovanosti konkrétní situace. KKK-VYJ-000-ZV9-001 Vyjadřuje se prostřednictvím souboru běžných výrazových prostředků, které volí s důrazem na svůj komunikační záměr, partnera a situaci.
4.	Přijímám riziko zranitelnosti a respektuji rozmanité formy partnerství. Vím, jaké obavy nebo očekávání si do vztahů přináším z minulosti. Umím přijmout odmítnutí bez nátlaku a s respektem k integritě druhého.
5.	Považuji partnerství za obohacení, nikoliv za nutnou podmínku svého štěstí. K navazování vztahů přistupuji s hlubokou citlivostí, umím vědomě rozvíjet blízkost a přijímám, že každý vztah má svůj přirozený vývoj i možný konec. Plně respektuji různé podoby partnerství.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Buduji kvalitní a plnohodnotný partnerský vztah	Chci budovat partnerské vztahy založené na důvěře, respektu a vzájemnosti. Nepovažuji partnera/partnerku za prostředek k uspokojení svých potřeb. Přijímám, že kvalitní partnerský vztah vyžaduje dlouhodobou péči a energii všech zúčastněných. Vnímám partnerský	Rozumím pojmům partnerství, intimita, osobní hranice. Vím, že společné aktivity či sdílení soukromí vyžadují dobrovolný souhlas obou. Znám znaky partnerského vztahu založeného na respektu a vzájemnosti. Vím, že partnerské vztahy mohou mít různé podoby a že neexistuje jediný	Uvědomuji si, co od partnerského vztahu očekávám. Vím, kde mám v partn. vztahu své hranice a jaké chování je pro mě nepřijatelné. Reflektuji, jaké vzorce si do partn. vztahů přináším	Umím si v partn. vztahu nastavovat a komunikovat své hranice. Umím v partn. vztahu respektovat hranice druhého člověka. Umím partn. vztah kultivovat dlouhodobou péčí, nikoli pouze emocí okamžiku.

	vztah jako prostor společného růstu a seberozvoje.	„správný model“.
0.	Vnímám, že lidé, kteří se mají rádi, se k sobě chovají laskavě. Učím se vnímat, co je druhému příjemné, a respektuji, když mi kamarád nebo někdo blízký řekne, že si něco nepřeje.	
1.	Vím, že v blízkém vztahu se musí oba cítit v bezpečí a dobře. Rozumím tomu, že nikoho nesmím do ničeho nutit a že slovo „ne“ platí pro jakoukoli společnou činnost, i když se máme rádi a jsme si blízcí.	(1) zjevné signály nefunkčního vztahu
OVU KK RVP	KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci. KOB-RES-000-ZV5-001 Chová se citlivě k živým jedincům i k přírodě a svému okolí jako celku. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí.	
2.	Rozumím tomu, že partnerský vztah stojí na vzájemnosti, nikoliv na uspokojování jen mých přání. Vnímám důležitost osobních hranic a uvědomuji si, že jakékoli sdílení soukromí nebo fyzická blízkost vyžadují dobrovolný souhlas nás obou.	
OVU KK RVP	KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci. KOB-RES-000-ZV5-001 Chová se citlivě k živým jedincům i k přírodě a svému okolí jako celku. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí.	
3.	Vím, co od vztahu očekávám, a umím srozumitelně komunikovat své hranice i to, co je pro mě nepřijatelné. Respektuji integritu partnera a chápu, že souhlas s čímkoli musí být vědomý a může ho kdokoliv z nás kdykoliv změnit.	
OVU KK RVP	KOS-VZT-000-ZV9-001 Rozšiřuje okruh vztahů. KOS-EMP-000-ZV9-001 Vyrovnává se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem. KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody). KKK-AKN-000-ZV9-001 Během mluvené interakce v každodenních situacích uzpůsobuje vlastní projev tak, že aktivně reaguje na projev partnera, a tím přispívá ke kultivovanosti konkrétní situace. KKK-VYJ-000-ZV9-001 Vyjadřuje se prostřednictvím souboru běžných výrazových prostředků, které volí s důrazem na svůj komunikační záměr, partnera a situaci. KOB-RES-000-ZV9-001 Projevuje ohleduplný, citlivý a podporující přístup k živým jedincům, přírodě a světu jako celku. KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.	
4.	Reflektuji své vztahové vzorce a vnímám partnerství jako prostor pro společný růst. O vztah pečuji vědomě a dlouhodobě; dokážu upřednostnit respekt k potřebám a svobodě partnera před svými okamžitými emocemi nebo impulzy.	
5.	Kultivuji zralý vztah založený na hluboké důvěře a úctě k autonomii partnera i své vlastní. Vnímám náš vztah jako živý systém, který vyžaduje neustálou péči a přijetí rozmanitých podob, které může partnerství v různých životních etapách mít.	

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**

Překonávám obtíže v partnerském vztahu	Přijímám, že konflikt je přirozenou součástí partnerského vztahu. Nevyhýbám se obtížným tématům v partn. vztahu, ale řeším je konstruktivně.	Vím, že partnerské konflikty často souvisejí s nevyjádřenými potřebami a očekáváními. Rozumím tomu, že dlouhodobé potlačování napětí partn. vztah oslabuje. Vím, že blízkost zvyšuje zranitelnost a citlivost na odmítnutí. Vím, jaké jsou znaky nefunkčního partn. vztahu. Vím, kam se obrátit o pomoc, když náročné situace v partn. vztahu sám/sama nezvládám.	Uvědomuji si, jak v partn. vztahu reaguji na kritiku, odmítnutí nebo žárlivost. Vím, za jakých okolností mám v partn. vztahu tendenci ustupovat, útočit nebo se stahovat.	Rozpoznám v partn. vztahu red flags(1) a umím se vůči nim vymezit. Umím v partn. vztahu otevřeně mluvit o svých potřebách a obavách. Umím v partn. vztahu přijmout odmítnutí bez nátlaku či agrese. Umím partn. vztah důstojně ukončit, pokud je nefunkční. Umím vyhledat pomoc a podporu, pokud prožívám ve vztahu nejistotu nebo dlouhodobé napětí.
0.	Všímám si, když se s někým blízkým nepohodnu, a učím se, že to patří k životu. Když si s někým nerozumím a cítím se v tom špatně, jdu za dospělým, kterému věřím, aby mi pomohl situaci urovnat.			
1.	Chápu, že v každém vztahu se občas objeví mrak, a snažím se o problémech mluvit, místo abych v sobě pocity jen dusil/a. Vím, že když mě někdo trápí nebo mě vztah bolí, nemusím na to být sám/sama a můžu požádat o radu nebo pomoc někoho jiného.			
OVU KK RVP	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy. KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci.			
2.	Uvědomuji si, že dlouhodobé potlačování napětí vztahy oslabuje, a proto se učím o nepříjemných věcech mluvit včas. Všímám si, co mě zraňuje, a začínám rozpoznávat varovné signály, kdy se ke mně druhý nechová s respektem nebo mě začíná ovládat.			
OVU KK RVP	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy. KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci.			
3.	Přijímám konflikt jako přirozenou součást blízkosti a vím, že často pramení z mých nevyjádřených potřeb. Dokážu o svých potřebách otevřeně mluvit. Rozpoznám znaky nefunkčního vztahu a vím, že mám právo partnerství důstojně ukončit, pokud v něm nejsem v bezpečí nebo se v něm ztrácím.			
OVU KK RVP	KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení. KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost. KOS-VZT-000-ZV9-001 Rozšiřuje okruh vztahů. KKK-AKN-000-ZV9-001 Během mluvené interakce v každodenních situacích uzpůsobuje vlastní projev tak, že aktivně reaguje na projev partnera, a tím přispívá ke kultivovanosti konkrétní			

	situace. KKK-VYJ-000-ZV9-001 Vyjadřuje se prostřednictvím souboru běžných výrazových prostředků, které volí s důrazem na svůj komunikační záměr, partnera a situaci.
4.	Kriticky reflektuji, jak v partnerství reaguji na kritiku či žárlivost a zda mám v krizi tendenci útočit, nebo se stahovat. Dokážu konstruktivně řešit obtížná témata a v případě dlouhodobého napětí vím, kde vyhledat pomoc, abych situaci zvládl/a bez nátlaku a agrese.
5.	Krize v partnerství vnímám jako příležitost k upevnění našeho pouta a k hlubšímu vzájemnému poznání. Dokážu v náročných chvílích převzít odpovědnost za své emoce i reakce a aktivně iniciovat cesty k nápravě, porozumění a změně nefunkčních vzorců, na kterých se podílím. Zvládám i emočně vypjaté situace a v případě, že se vztah ukáže jako trvale destruktivní, dokážu jej s úctou a integritou uzavřít.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Nakládám zodpovědně s intimitou a sexualitou	Nepoužívám intimitu jako nástroj manipulace či kontroly. Intimitu a sexualitu považuji za přirozenou součást partnerských vztahů	Rozumí významu intimity/blízkosti a sexuality jako základní lidské potřeby Rozumím tomu, že sexualita má vztahový, nikoli pouze biologický rozměr. Vím, že tlak, manipulace či citové vydírání nejsou projevem lásky. Vím, že představy o vztazích vytvářené médii nebo pornografií neodpovídají realitě partnerského soužití.	Uvědomuji si, jak se mění moje potřeby blízkosti v čase. Vnímám, jak moje emoce ovlivňují prožívání intimity.	Umím mluvit o svých potřebách a nejistotách v oblasti intimity a sexuality. Umím respektovat tempo a hranice druhého. Umím vyhledat pomoc a podporu, pokud v oblasti intimity a sexuality cítím nejistotu či nespokojenost. Zvládám bezpečný sex.
0.	Vnímám, že fyzická blízkost a objímání jsou přirozeným projevem lásky v rodině a mezi blízkými. Učím se, že mé tělo patří mně, a respektuji, když mi někdo druhý řekne, že mu dotek není příjemný.			
1.	Rozumím tomu, že blízkost a doteky mají být vždy dobrovolné. Vím, že nikdo nemá právo mě k intimitě nutit a že tlak nebo tajemství, ze kterých mám špatný pocit, nejsou projevem náklonnosti. Pokud cítím nejistotu, vím, že o tom můžu mluvit s dospělým.			
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci.			
2.	Všímám si, jak se s dospíváním mění mé tělo i mé potřeby blízkosti. Uvědomuji si, že obrazy vztahů v médiích nebo na internetu často neodpovídají realitě, a začínám chápat, že sexualita není jen o biologii, ale především o vztahu k sobě a k druhým.			
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti. KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci.			
3.	Považuji intimitu za přirozenou součást partnerství a vím, že její prožívání úzce souvisí s mými			

	emocemi a pocitem bezpečí. Dokážu mluvit o svých potřebách i nejistotách, respektuji tempo partnera a vnímám zodpovědnost za bezpečný sex.
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody). KOS-VZT-000-ZV9-001 Rozšiřuje okruh vztahů. KOS-SEB-000-ZV9-001 Pracuje s jedinečností vlastní osobnosti. KOS-EMP-000-ZV9-001 Vyrovnává se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem. KKK-VYJ-000-ZV9-001 Vyjadřuje se prostřednictvím souboru běžných výrazových prostředků, které volí s důrazem na svůj komunikační záměr, partnera a situaci.
4.	Kriticky reflektuji vliv pornografie a médií na své představy o intimitě. Důsledně odmítám jakoukoli formu manipulace či citového vydírání v sexuálním životě. Dokážu být partnerovi oporou a otevřeně s ním řešit hranice, které jsou pro naše společné bezpečí klíčové.
5.	S vnitřní zralostí nakládám s intimitou jako s prostorem nejhlubší důvěry a společného růstu. Vážím si důvěry, kterou mi druhý dává. V případě dlouhodobé nespokojenosti či nejistoty v intimní oblasti dokážu vyhledat odbornou pomoc, abych mohl/a žít naplněný a zodpovědný partnerský život.

5.3 Umím komunikovat

Kvalitu našich vztahů zásadně určuje to, jak se dokážeme domluvit s ostatními. Jde jednak o ovládání prostředků komunikace, ale i o kvalitu komunikace - abychom dokázali vnímat, co nám jiní sdělují, a sdělovat to, co potřebujeme.

5.3.1 Ovládám metody komunikace

Tento stavební kámen se zaměřuje na ovládání různých prostředků (metod) komunikace. Zaměřuje se jak na ovládání komunikačních prostředků, tak na otázku vzájemného porozumění - zda umíme sdělit to, co chceme, a vnímat, co nám jiní sdělují. Dále obsahuje kompetenci použít a vybrat vhodný **komunikační kanál** - tedy cestu, jíž dostáváme informaci od vysílatele k příjemci - ty jsou jak **synchronní** (osobní kontakt, telefonát, videohovor, instantní chat) nebo **asynchronní** (email, dopis, chatovací aplikace, chat s prodlevou).

Čtení a naslouchání (tedy příjem sdělení od jiných) jsou již zpracovány v popisu 1. ScioCíle, zde tedy uváděny nejsou, ačkoli jsou také nezbytnou součástí této kompetence. Dále zde nejsou zpracovány cizí jazyky, neboť těm je vyhrazen zvláštní stavební kámen.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Umím mluvit	Chci se vyjadřovat srozumitelně.	Znám zásady efektivního ústního vyjadřování.	Vím, jak se v různých situacích projevuji neverbálně.	Umím mluvit srozumitelně. Umím formulovat své

		Znám složky neverbální komunikace a to, jakým způsobem působí na adresáty.(1)	Vím, jak na ostatní působí moje řeč a jaké mám v této oblasti návyky. Vím, k jakým chybám ve vyjadřování mám sklon.	myšlenky jasně, stručně a strukturovaně. Umím vědomě užívat prostředků neverbální komunikace.(2) Umím přizpůsobit svůj projev adresátovi a kontextu. Umím si ověřit, že mi ostatní rozuměli.
0.	Snažím se říct, co potřebuji, aby mi ostatní rozuměli. K vyjádření používám slova i pohyby těla, jako je ukazování nebo úsměv.			
1.	Mluvím srozumitelně a snažím se své myšlenky řadit tak, aby dávaly smysl. Při mluvení se dívám ostatním do očí a vnímám, že můj postoj nebo výraz tváře ovlivňuje to, jak mě druzí slyší.			
OVU KK RVP	KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci.			
2.	Vím, jak na ostatní působí moje řeč a jak se obvykle tvářím či stojím. Snažím se mluvit stručně a uvědomuji si své chyby ve vyjadřování (např. skákání do řeči nebo nesrozumitelnost), na kterých zkouším pracovat.			
OVU KK RVP	KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci.			
3.	Své myšlenky formuluji jasně, stručně a strukturovaně. Vědomě pracuji s očním kontaktem a gesty tak, aby ladily s obsahem toho, co říkám. Po svém sdělení si aktivně ověřuji, zda mi ostatní porozuměli tak, jak jsem to zamýšlel/a.			
OVU KK RVP	KKK-VYJ-000-ZV9-001 Vyjadřuje se prostřednictvím souboru běžných výrazových prostředků, které volí s důrazem na svůj komunikační záměr, partnera a situaci.			
4.	Znám své řečové návyky i slabiny a dokážu svůj projev i neverbální signály pružně přizpůsobit tomu, s kým a v jakém kontextu mluvím. Usiluji o to, aby forma mého sdělení vždy podporovala můj záměr.			
5.	Jako kultivovaný mluvčí se vyjadřuji s naprostou srozumitelností i v náročných situacích. Své neverbální projevy ovládám s vysokou mírou sebereflexe a nesu plnou odpovědnost za to, aby moje sdělení bylo pochopeno přesně, bez ohledu na složitost tématu.			

(1) Zahrnuje: Vím, že komunikuji mimikou (výraz tváře), gestikou (ruce), postojem těla, očním kontaktem, dotykem (haptika) i vzdáleností (proxemika).

(2) Zahrnuje: Umím vědomě navazovat a udržovat oční kontakt. Dovedu sladit gesta a postoj s obsahem sdělení. Umím pracovat s prostorem a vzdáleností. Dokážu ovládat svou mimiku.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Domlouvám se s jinými	Usiluji o to, domluvit se s ostatními. Zvažuji, kdy usilovat o porozumění sdělení druhých.	Znám postupy aktivního naslouchání.(3) Znám běžné překážky vzájemného porozumění.(4) Znám pravidla konstruktivního dialogu i skupinové diskuse.	Vím, k jakým zkreslením v přijímání sdělení mám tendenci. Vím, zda mám tendenci v dialogu či diskusi být aktivní, či spíše pasivní.	Umím naslouchat, a to i pomocí postupů aktivního naslouchání. Umím při porozumění i vyjadřování zohlednit komunikačního partnera a kontext situace. Umím využít dialog i skupinovou diskusi k tomu, abychom co nejpřesněji porozuměli, co ten druhý má na mysli.
0.	Vnímám, když na mě někdo mluví, a snažím se mu věnovat pozornost. Učím se v klidu počkat, až			

(3) např. parafrázování/přeformulování sdělení vlastními slovy, kladení otázek

(4) šum, kognitivní zkreslení jako „iluze transparentnosti“ nebo „projekce“, kulrutní rozdíly, stereoptypizace, haló efekt

	druhý domluví, a pak srozumitelně reagovat, abychom si rozuměli.
1.	Chci rozumět tomu, co mi ostatní říkají, a proto jim při povídání naslouchám. Zkouším se účastnit společné diskuse v kruhu, dodržovat pravidla mluvení a odpovídat k tématu.
OVU KK RVP	KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KKK-POR-000-ZV5-001 Rozumí obsahu běžných forem sdělení včetně některých nepřímo vyjádřených významů. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci. KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně.
2.	Uvědomuji si, zda jsem v rozhovoru spíše aktivní, nebo pasivní. Začínám používat jednoduché doplňující otázky, abych si ověřil/a, jestli jsem správně pochopil/a podstatu toho, co mi druhý sděluje.
OVU KK RVP	KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KKK-POR-000-ZV5-001 Rozumí obsahu běžných forem sdělení včetně některých nepřímo vyjádřených významů. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně.
3.	Při rozhovoru vědomě používám postupy aktivního naslouchání, například parafrázování. Znám pravidla konstruktivního dialogu a uvědomuji si, že moje vnímání mohou zkreslit předsudky nebo první dojem.
OVU KK RVP	KKK-AKN-000-ZV9-001 Během mluvené interakce v každodenních situacích uzpůsobuje vlastní projev tak, že aktivně reaguje na projev partnera, a tím přispívá ke kultivovanosti konkrétní situace. KKK-POR-000-ZV9-001 Přemýšlí o komunikačním záměru autora sdělení. KKK-VYJ-000-ZV9-001 Vyjadřuje se prostřednictvím souboru běžných výrazových prostředků, které volí s důrazem na svůj komunikační záměr, partnera a situaci. KOS-EMP-000-ZV9-001 Vyrovnává se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem.
4.	Kriticky reflektuji své sklony k projekci nebo iluzi transparentnosti (pocitu, že mi druzí „vidí do hlavy"). Dokážu vést dialog i ve skupině a svůj projev pružně přizpůsobuji komunikačnímu partnerovi a kontextu situace.
5.	S vysokou mírou sebereflexe vedu složité dialogy i v situacích, kde hrají roli kulturní rozdíly nebo silné emoce. Dokážu eliminovat komunikační šumy a vědomě vytvářím bezpečné prostředí pro skutečné porozumění a shodu mezi všemi zúčastněnými.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Vyjadřuji se písemně (5)	Chci se písemně vyjadřovat srozumitelně. Zvažuji, kdy a jak k písemnému vyjadřování využívat AI.	Znám základní pravidla českého pravopisu. Znám základní typy písemných sdělení a jejich konvence.(6) Znám různé možnosti tvorby textu a grafických vyjádření. Znám zásady srozumitelného a efektivního písemného vyjadřování.(7)	Vím, jaký způsob psaní mi vyhovuje nejlépe. Vím, jaké jsou silné a slabé stránky mého písemného projevu.	Dovedu psát rukou, na dotykové obrazovce, na klávesnici i diktovat text. Umím písemně formulovat své myšlenky jasně, stručně a strukturovaně. Umím si při psaní vypomoci AI a jinými výpočetními nástroji, ale udržet při tom autenticitu.
0.	Snažím se vyjádřit své myšlenky pomocí prvních písmen, značek či jednoduchých vzkazů. Učím se, že psané slovo má svou váhu.			

(5) Tento balíček zahrnuje psaní a gramatiku.

(6) Rukou, klávesnice, dotyková obrazovka, diktování, tvorba za pomocí AI - a kdo ví co ještě přijde v budoucnu.

(7) Struktura (vč. grafické struktury), stručnost, jasnost.

(8) naléhavost, emoční náboj, složitost

1.	Píšu čitelně rukou a začínám si osvojovat základní pravopisná pravidla. Své sdělení se snažím formulovat do srozumitelných vět, aby ho čtenář pochopil tak, jak jsem ho v danou chvíli zamýšlel/a.
OVU KK RVP	KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci.
OVU ZG RVP	ZGC-VZT-000-ZV3-001 Čte a píše pro prožitek i poučení. ZGC-BPO-000-ZV3-001 Buduje porozumění prožitkovým i odborným textům, při psaní sděluje informace podle své potřeby. ZGC-KCP-000-ZV3-001 Při čtení i psaní zvažuje možné adresáty. ZGC-PVL-000-ZV3-001 Pro své zlepšování reflektuje své čtení a psaní.
2.	Rozlišuji mezi různými typy písemných sdělení (např. krátká zpráva vs. delší vyprávění). Vím, zda se mi lépe píše rukou, nebo na digitálním zařízení, a uvědomuji si své silné a slabé stránky v pravopisu a přehlednosti textu.
OVU KK RVP	KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci. KDI-TDO-000-ZV5-001 Vytváří jednoduchý digitální obsah v rámci plnění stanovených výukových cílů. KDI-VIN-000-ZV5-001 Využívá digitální technologie doporučeným způsobem k zefektivnění vlastní práce.
OVU ZG RVP	ZGC-VZT-000-ZV5-001 Čte a píše množství textů různého typu. ZGC-BPO-000-ZV5-001 Čte a píše texty odborné i prožitkové pro porozumění oboru lidského poznání nebo sobě. ZGC-KCP-000-ZV5-001 Při čtení i psaní popisuje působení autora na čtenáře. ZGC-PVL-000-ZV5-001 S oporou o evidence rozpoznává své silné stránky pro stanovení čtenářských a pisatelských cílů.
3.	Své myšlenky formuluji jasně, stručně a s logickou strukturou. Umím efektivně využívat klávesnici i diktování a při používání AI nebo jiných nástrojů pro tvorbu textu dbám na to, aby výsledek stále vyjadřoval mé vlastní myšlenky a zůstal autentický.
OVU KK RVP	KKK-VYJ-000-ZV9-001 Vyjadřuje se prostřednictvím souboru běžných výrazových prostředků, které volí s důrazem na svůj komunikační záměr, partnera a situaci. KDI-TDO-000-ZV9-001 Generuje digitální obsah v různých formátech s cílem umocnit výstupy vlastní tvořivé činnosti. KDI-VIN-000-ZV9-001 Využívá digitální technologie, aby sobě či ostatním usnadnil či zjednodušil pracovní postupy a zkvalitnil výsledky práce.
OVU ZG RVP	ZGC-VZT-000-ZV9-001 Oceňuje čtení a psaní jako činnosti pomáhající porozumět světu i sobě samému. ZGC-BPO-000-ZV9-001 Při interpretaci komplexních textů dokládá své závěry textem; v oborech usiluje o přesnost a uspořádanost v obsahu i ve vyjadřování; podle své potřeby využívá psaní pro své sebeuvědomění a sebevyjádření. ZGC-KCP-000-ZV9-001 Při čtení i psaní posuzuje autorské záměry, účinky a prostředky textu i kontext autora nebo čtenáře. ZGC-PVL-000-ZV9-001 S oporou o evidence vyhodnocuje své pokroky i postupy ve čtení a psaní pro stanovení dalších cílů i cesty k nim.
4.	Znám konvence různých písemných formátů a přizpůsobuji jim svůj styl podle toho, komu píšu. Dokážu efektivně využít grafické členění textu k podpoře svého záměru a využívám moderní technologie k vybroušení textu, aniž bych ztrácel/a kontrolu nad jeho obsahem.
5.	Písemnou komunikaci ovládám jako precizní nástroj profesionálního i osobního vyjádření. S vysokou mírou autentičnosti tvořím komplexní texty, které jsou efektivní a srozumitelné, a technologie využívám jako inteligentní podporu své vlastní tvůrčí vize a zodpovědnosti za sdělení.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Ovládám komunikační kanály	Snažím se volit komunikační kanál adekvátní situaci i příjemci.	Znám běžné komunikační kanály, vím, jak se používají a jaké mají limity.	Vím, které komunikační kanály mi v jakých situacích vyhovují.	Umím vybrat komunikační kanál adekvátní situaci.

	Znám kritéria pro výběr komunikačního kanálu.(8)	Znám vztah mých častých komunikačních partnerů ke komunikačním technologiím.	Umím používat běžné komunikační technologie.
0.	Vím, že s lidmi můžu mluvit přímo, nebo se s nimi spojit na dálku, třeba přes telefon. S pomocí dospělých se učím zavolat babičce nebo poslat krátký vzkaz a chápu, že když se na někoho dívám, je to jiné, než když ho jen slyším.		
1.	Umím používat základní technologie k tomu, abych se spojil/a s rodinou nebo kamarády. Začínám vnímat, že některé věci je lepší říct osobně a pro jiné stačí poslat zprávu. Snažím se vybrat si takový způsob, který je pro druhou stranu srozumitelný.		
OVU KK RVP	KDI-ZAP-000-ZV5-001 Informace a jiná digitální data podle potřeby sdílí se svými blízkými a učiteli. KDI-BZK-000-ZV5-001 Respektuje pravidla bezpečného zacházení s digitálními zařízeními i daty a zásadami zdraví neohrožujícího chování v digitálním prostředí. KDI-VIN-000-ZV5-001 Využívá digitální technologie doporučeným způsobem k zefektivnění vlastní práce.		
2.	Znám běžné způsoby komunikace a vím, který z nich mi v jaké situaci vyhovuje. Uvědomuji si, že moji blízcí mohou mít k technologiím jiný vztah než já, a snažím se tomu svůj výběr kanálu přizpůsobit.		
OVU KK RVP	KDI-ZAP-000-ZV5-001 Informace a jiná digitální data podle potřeby sdílí se svými blízkými a učiteli. KDI-BZK-000-ZV5-001 Respektuje pravidla bezpečného zacházení s digitálními zařízeními i daty a zásadami zdraví neohrožujícího chování v digitálním prostředí. KDI-VIN-000-ZV5-001 Využívá digitální technologie doporučeným způsobem k zefektivnění vlastní práce.		
3.	Při výběru komunikačního kanálu vědomě zvažuji, jak moc je věc naléhavá nebo složitá. Chápu, že zprávy s velkým emočním nábojem nepatří do hromadného chatu, a umím se rozhodnout, kdy je lepší napsat e-mail a kdy raději zvednout telefon.		
OVU KK RVP	KDI-ZAP-000-ZV9-001 Účelně a uvážlivě sdílí data a informace v digitálním prostředí s cílem osobního růstu, podpory školní či zájmové komunity nebo za účelem týmové práce na školních projektech. KDI-BZK-000-ZV9-001 Předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení a dat nebo jeho tělesné či duševní zdraví. KDI-VIN-000-ZV9-001 Využívá digitální technologie, aby sobě či ostatním usnadnil či zjednodušil pracovní postupy a zkvalitnil výsledky práce.		
4.	Kriticky vyhodnocuji limity různých technologií a vím, jaké zkreslení mohou do rozhovoru vnést. Dokážu přepínat mezi kanály tak, aby moje sdělení mělo správnou váhu, a ovládám i pokročilejší nástroje pro sdílení informací a spolupráci.		
5.	Dokážu strategicky volit a kombinovat technologie tak, aby byla komunikace maximálně efektivní i ohleduplná. Nesu plnou zodpovědnost za to, že vybraný kanál neznehodnotí obsah mého sdělení, a to i v mezinárodním nebo technicky náročném prostředí.		

5.3.2 Komunikuji s respektem a asertivně

Ve ScioŠkolách máme za to, že je na místě ovládat **nenásilnou** (**respektující**) komunikaci a že je dobré komunikovat **asertivně**, tedy zdravě prosadit svůj komunikační záměr. Nejde-li o extrémní situace, považujeme za správné komunikovat **poctivě** - bez manipulací a argumentačních faulů - a jde-li o extrémní situace (nutnost čelit nebezpečí), pak se názory na to, zda je na místě komunikovat nepoctivě - tedy někoho zmanipulovat - různí. Řešení této otázky spadá do 6. ScioCíle.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
Komunikuji s respektem	Považuji za správné,, aby se můj komunikační partner cítil bezpečně a respektovaně. Chci komunikovat slušně. Respektuji právo druhých vyjádřit své stanovisko.	Znám základní principy nenásilné komunikace. Znám základní pravidla slušnosti v komunikaci.	Vím, kdy a proč v komunikaci ztrácím respekt. Vím, na jaký typ komunikace ze strany druhých reaguji přecitlivěle.	Umím komunikovat tak, aby se ostatní cítili bezpečně a respektovaně.(1) Zvládám dodržovat základní pravidla slušnosti v komunikaci.

(1) Umím vyjádřit nesouhlas s názorem, aniž bych útočil/a na osobu nositele. V komunikaci se vyhýbám zraňujícímu hodnocení, nálepkování a ponižování

0.	Snažím se být k ostatním laskavý a počkat, až na mě přijde řada, než začnu mluvit. Učím se vnímat, jak se druzí při povídání se mnou cítí.
1.	Dodržuji základní pravidla slušnosti, jako je neskákání do řeči a střídání se v hovoru. Chci, aby se se mnou ostatní cítili bezpečně, a proto se vyhýbám zraňujícím slovům nebo posmívání, i když se zrovna zlobím. Respektuji, že i moji kamarádi mají právo říct svůj názor, a učím se v klidu vyslechnout i věci, se kterými úplně nesouhlasím.
OVU KK RVP	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci.
OVU ZG RVP	ZGC-KCP-000-ZV3-001 Při čtení i psaní zvažuje možné adresáty.
2.	Uvědomuji si, na jaký typ chování ze strany druhých reaguji přecitlivěle, a snažím se v těchto situacích regulovat své emoce. Chápu, že můžu mít jiný názor než někdo jiný, aniž bych na něj musel/a útočit nebo ho shazovat. Všímám si, co konkrétně mi dělá v komunikaci potíže – zda se například bojím odmítnout prosbu nebo zda těžko přijímám kritiku.
OVU KK RVP	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci.
OVU ZG RVP	ZGC-KCP-000-ZV5-001 Při čtení i psaní popisuje působení autora na čtenáře.

3.	Využívám principy nenásilné komunikace a vědomě se vyhýbám nálepkování, ponižování nebo zraňujícímu hodnocení druhých. Dokážu s respektem jednat i s člověkem, kterým cloumají emoce, a hlídám si, aby můj projev nikoho neohrožoval.
OVU KK RVP	KOS-EMP-000-ZV9-001 Vyrovnává se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem. KKK-AKN-000-ZV9-001 Během mluvené interakce v každodenních situacích uzpůsobuje vlastní projev tak, že aktivně reaguje na projev partnera, a tím přispívá ke kultivovanosti konkrétní situace. KKK-VYJ-000-ZV9-001 Vyjadřuje se prostřednictvím souboru běžných výrazových prostředků, které volí s důrazem na svůj komunikační záměr, partnera a situaci.
OVU ZG RVP	ZGC-KCP-000-ZV9-001 Při čtení i psaní posuzuje autorské záměry, účinky a prostředky textu i kontext autora nebo čtenáře.
4.	Reflektuji momenty, kdy a proč v komunikaci ztrácím k partnerovi respekt, a učím se s těmito spouštěči pracovat. Dokážu aktivně deeskalovat vyhrocené situace a udržet si konstruktivní a slušný přístup i v náročných diskusích. Reflektuji, jaký druh sdělení je pro mě nejtěžší přijmout (např. negativní zpětnou vazbu), a vědomě s tím pracuji. Dokážu s nadhledem vyslechnout i názory, které jdou přímo proti mému přesvědčení.
5.	Vytvářím bezpečný komunikační prostor, ve kterém se každý cítí přijat a respektován bez ohledu na názorové střety. S vysokou mírou sebereflexe ovládám techniky deeskalace a své emoce reguluji tak, aby moje komunikace vždy vedla k důstojnému a ohleduplnému řešení. Svou komunikaci stavím na hlubokém respektu k sobě i k právu druhých na jejich vlastní názor.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Komunikuji asertivně	Nemám problém říkat věci tak, jak je skutečně cítím a myslím.	Znám principy asertivní komunikace.	Vím, co mi dělá problém komunikovat.	Umím vyjádřit své potřeby a pocity. Umím se v komunikaci zdravě prosadit.

0.	Snažím se mluvit pravdu a nevymýšlet si věci jen proto, abych získal to, co chci, nebo se vyhnul potížím. Učím se, že když s ostatními mluvím na rovinu, více mi důvěřují.
1.	Chápu, že férové jednání je základem každého rozhovoru. Snažím se nikoho netlačit do věcí, které nechce, a neužívám žádné „finty“, abych kamarády nebo dospělé přelstil.
OVU KK RVP	KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci. KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera.
2.	Poctivá komunikace je pro mě důležitější než okamžité vítězství v hádce. Všímám si, kdy mám tendenci si věci přikrášlovat nebo používat neférové způsoby, abych prosadil svou, a zkouším se tomu vyhýbat.
OVU KK RVP	KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci. KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera.
3.	Znám nejčastější argumentační fauly a manipulativní techniky, které brání poctivému dialogu. Vím, ke kterým z nich mám sám/sama sklon, a v diskuzi se soustředím na věcné argumenty místo útoků nebo citového vydírání.
OVU KK RVP	KKK-AKN-000-ZV9-001 Během mluvené interakce v každodenních situacích uzpůsobuje vlastní projev tak, že aktivně reaguje na projev partnera, a tím přispívá ke kultivovanosti konkrétní situace. KKK-VYJ-000-ZV9-001 Vyjadřuje se prostřednictvím souboru běžných výrazových prostředků, které volí s důrazem na svůj komunikační záměr, partnera a situaci.
4.	Kriticky reflektuji své komunikační návyky a dokážu druhé přesvědčit o svém pohledu čistě pomocí logických a srozumitelných argumentů. Důsledně se vyhýbám manipulaci a usiluji o to, aby mé sdělení bylo vždy pravdivé a bez skrytých faulů.

(2) Odolávání manipulaci a argumentačním faulům je v 2. ScioCíli

5.	Poctivou komunikaci považuji za pilíř své integrity. I ve vysoce náročných či konkurenčních situacích vedu dialog čestně, bez faulů a manipulace. Dokážu rozpoznat nepoctivost v komunikaci druhých a reagovat na ni kultivovaně, aniž bych se sám/sama k neférovým metodám snížil/a.

5.3.3 Komunikuji cizími jazyky

Třetím stavebním kamenem této dílčí kompetence je komunikace v cizích jazycích. Zahrnuje jak komunikaci v **angličtině**, o níž ve ScioŠkolách soudíme, že je i v 21. století nezbytná pro plnohodnotný život ve společnosti, tak i komunikaci v **jiných jazycích** za pomocí informačních technologií.

V tomto stavebním kameni není obsažena kompetence **naslouchat** a **číst** v cizím jazyce, neboť ty jsou součástí 1. ScioCíle.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Mluvím anglicky	Nemám problém mluvit anglicky, i pokud dělám chyby. Usiluji o to, aby mi v angličtině bylo rozumět.	Znám anglické konverzační obraty a fráze. Znám pravidla anglické výslovnosti. Znám gramatické struktury potřebné pro anglickojazyčný projev. Znám rozdíly mezi formálním a neformálním jazykovým projevem v angličtině.		Umím anglicky vyjádřit cokoli, co potřebuji. Umím v angličtině překonat neznalost slovní zásoby opisováním či jinými technikami. Umím přizpůsobit anglickojazyčný projev situaci a publiku.

0.	Vnímám, že lidé mohou mluvit i jinými jazyky než česky. Zkouším opakovat jednoduchá anglická slovíčka, pozdravy nebo části písniček a mám radost, když rozumím základním pokynům při hře.
1.	Umím o sobě a svých zájmech říct jednoduché věty v angličtině. Usiluji o to, aby mi bylo rozumět, a i když dělám chyby, nebojím se mluvit a zkoušet nové konverzační obraty.
OVU KK RVP	KKK-VJZ-000-ZV5-001 Rozpozná vybrané konkrétní rozdíly mezi vlastním vyjadřováním a vyjadřováním lidí z odlišných prostředí či kultur. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci.
2.	Znám běžné fráze pro každodenní situace a základní gramatické struktury. Snažím se dodržovat pravidla anglické výslovnosti u slov, která znám.
OVU KK RVP	KKK-VJZ-000-ZV5-001 Rozpozná vybrané konkrétní rozdíly mezi vlastním vyjadřováním a vyjadřováním lidí z odlišných prostředí či kultur. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci.
3.	Dokážu anglicky vyjádřit většinu toho, co v běžném životě potřebuji. Když mi vypadne konkrétní slovíčko, umím si pomoci opisem nebo jinou technikou, a bez obav se zapojuji do hovoru, i když můj projev není dokonalý.
OVU KK RVP	KKK-VJZ-000-ZV9-001 Využívá svůj vícejazyčný repertoár, aby se vypořádal s jednoduchými

	každodenními situacemi vyžadujícími komunikaci v cizím jazyce a překonání odlišností mezi lidmi z různých prostředí či kultur. KKK-VYJ-000-ZV9-001 Vyjadřuje se prostřednictvím souboru běžných výrazových prostředků, které volí s důrazem na svůj komunikační záměr, partnera a situaci.
4.	Vědomě přizpůsobuji svůj projev situaci a publiku – dokážu přepínat mezi formální a neformální angličtinou. Mluvím plynule o složitějších tématech, ovládám potřebnou gramatiku a soustředím se na to, aby mé sdělení bylo jasné a srozumitelné.
5.	V angličtině se vyjadřuji suverénně, autenticky a přesně v široké škále profesních i osobních situací. Dokážu v ní vyjádřit i jemné nuance svých myšlenek a cizí jazyk používám jako přirozený a efektivní nástroj pro svou práci, studium i společenský život.

(1) zjednodušení, gesta, vizuální podpora, ověření porozumění

(2) řeč, gesta, technologie, žádost o objasnění, reformulace

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Domluvím se v cizojazyčném prostředí	Nenechám se odradit jakoukoli jazykovou bariérou.	Znám technologické nástroje pro cizojazyčnou komunikaci, jejich možnosti a limity. Znám strategie, které pomáhají dorozumění přes jazykovou bariéru.(1)	Vím, ve kterých cizojazyčných situacích si poradím sám, a kdy potřebuji technologickou pomoc.	Umím se domluvit anglicky. Umím se v cizím jazyce dorozumět za pomoci překladače nebo jiného technologického nástroje. Umím za pomoci různých prostředků překonat komunikační bariéru v cizím jazyce.(2)

0.	Vím, že na světě existuje mnoho jazyků, a nebojím se, když někomu nerozumím. Zkouším se s dětmi, které mluví jinak, domluvit pomocí úsměvu, ukazování nebo hry a vnímám, že si můžeme rozumět i beze slov.
1.	Nenechám se odradit tím, že neznám všechna slovíčka. Když se chci na něco zeptat nebo něco sdělit, pomáhám si gesty, obrázky nebo jednoduchými anglickými slovy, která už znám, a snažím se najít cestu, jak se dorozumět.
OVU KK RVP	KKK-VJZ-000-ZV5-001 Rozpozná vybrané konkrétní rozdíly mezi vlastním vyjadřováním a vyjadřováním lidí z odlišných prostředí či kultur. KKK-POR-000-ZV5-001 Rozumí obsahu běžných forem sdělení včetně některých nepřímo vyjádřených významů. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci. KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera.
2.	Vím, že mi v cizím jazyce mohou pomoci technologie, a umím použít jednoduchý online překladač. Uvědomuji si, kdy si v základních situacích poradím sám a kdy už potřebuji pomoc techniky, abych pochopil smysl sdělení.
OVU KK RVP	KKK-VJZ-000-ZV5-001 Rozpozná vybrané konkrétní rozdíly mezi vlastním vyjadřováním a vyjadřováním lidí z odlišných prostředí či kultur. KKK-POR-000-ZV5-001 Rozumí obsahu běžných forem sdělení včetně některých nepřímo vyjádřených významů. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci. KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KDI-VIN-000-ZV5-001 Využívá digitální technologie doporučeným způsobem k zefektivnění vlastní práce.
3.	Při komunikaci v cizím jazyce aktivně používám různé strategie, jako je zjednodušení vět nebo žádost o zopakování. Anglicky se dokážu domluvit v běžných situacích a v případě potřeby efektivně využívám překladač v mobilu, abych překonal složitější bariéry.

OVU KK RVP	KKK-VJZ-000-ZV9-001 Využívá svůj vícejazyčný repertoár, aby se vypořádal s jednoduchými každodenními situacemi vyžadujícími komunikaci v cizím jazyce a překonání odlišností mezi lidmi z různých prostředí či kultur. KKK-POR-000-ZV9-001 Přemýšlí o komunikačním záměru autora sdělení. KKK-VYJ-000-ZV9-001 Vyjadřuje se prostřednictvím souboru běžných výrazových prostředků, které volí s důrazem na svůj komunikační záměr, partnera a situaci. KKK-AKN-000-ZV9-001 Během mluvené interakce v každodenních situacích uzpůsobuje vlastní projev tak, že aktivně reaguje na projev partnera, a tím přispívá ke kultivovanosti konkrétní situace. KDI-VIN-000-ZV9-001 Využívá digitální technologie, aby sobě či ostatním usnadnil či zjednodušil pracovní postupy a zkvalitnil výsledky práce.
4.	Vím, jaké jsou možnosti a limity moderních komunikačních nástrojů (např. simultánní překlad nebo AI), a používám je k dorozumění v náročnějších situacích. Dokážu plynule kombinovat cizí jazyk, techniku a neverbální signály tak, aby mělo mé sdělení požadovaný dopad.
5.	Žádná jazyková bariéra pro mě není překážkou, kterou bych nedokázal/a zdolat. Suverénně volím mezi vlastními jazykovými znalostmi a technologickou podporou tak, abych dosáhl/a porozumění v jakémkoli kontextu. Jsem schopen/schopna reformulovat a objasňovat myšlenky tak dlouho, dokud si nejsem jistý/á, že jsme si s partnerem porozuměli. Umím zprostředkovat komunikaci mezi lidmi, kteří nemluví společným jazykem.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Tvořím cizojazyčné texty	Chci tvořit cizojazyčné texty tak, aby byly srozumitelné, a, je-li to účelné, gramaticky správné.	Znám pravidla anglického pravopisu a gramatiky potřebná pro písemný projev. Znám technologické nástroje pro tvorbu cizojazyčných textů, jejich možnosti i limity.	Vím, kdy mi stačí vlastní znalost cizího jazyka a kdy je vhodnější využít technologickou pomoc.	Dovedu napsat srozumitelný a gramaticky správný anglický text. Umím tvořit cizozazyčné texty za pomoci technologií.

0.	Vnímám, že lidé mohou své myšlenky zapisovat i v jiném jazyce. Zkouším napodobit nebo napsat jednoduchá anglická slovíčka a vzkazy, které jsem se naučil/a, a mám radost, když jim ostatní rozumí.
1.	Snažím se psát jednoduché a srozumitelné věty v angličtině. Učím se základní pravidla písemného projevu a chci, aby můj text dával smysl tomu, kdo si ho bude číst.
OVU KK RVP	KKK-VJZ-000-ZV5-001 Rozpozná vybrané konkrétní rozdíly mezi vlastním vyjadřováním a vyjadřováním lidí z odlišných prostředí či kultur. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci. JJK-AJA-002-ZV5-004 Napíše krátký text s použitím jednoduchých vět a slovních spojení z okruhu osvojených témat. JJK-AJA-003-ZV5-006 Napíše krátkou zprávu.
OVU ZG RVP	ZGC-VZT-000-ZV3-001 Čte a píše pro prožitek i poučení. ZGC-BPO-000-ZV3-001 Buduje porozumění prožitkovým i odborným textům, při psaní sděluje informace podle své potřeby. ZGC-KCP-000-ZV3-001 Při čtení i psaní zvažuje možné adresáty. ZGC-PVL-000-ZV3-001 Pro své zlepšování reflektuje své čtení a psaní.
2.	Rozumím základům anglické gramatiky, které potřebuji pro krátké písemné sdělení. Vím, kdy si při psaní vystačím sám/sama a kdy je pro mě lepší využít jednoduchý online slovník nebo překladač, aby byl můj text správnější.
OVU KK RVP	KKK-VJZ-000-ZV5-001 Rozpozná vybrané konkrétní rozdíly mezi vlastním vyjadřováním a vyjadřováním lidí z odlišných prostředí či kultur. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci. KDI-TDO-000-ZV5-001 Vytváří jednoduchý digitální obsah v rámci plnění stanovených výukových cílů. KDI-VIN-000-ZV5-001 Využívá digitální technologie doporučeným způsobem k zefektivnění vlastní práce.
OVU ZG RVP	ZGC-VZT-000-ZV5-001 Čte a píše množství textů různého typu. ZGC-BPO-000-ZV5-001 Čte a píše texty odborné i prožitkové pro porozumění oboru lidského poznání

	nebo sobě. ZGC-KCP-000-ZV5-001 Při čtení i psaní popisuje působení autora na čtenáře. ZGC-PVL-000-ZV5-001 S oporou o evidence rozpoznává své silné stránky pro stanovení čtenářských a pisatelských cílů.
3.	Píšu srozumitelné a strukturované anglické texty o běžných tématech. Využívám technologické nástroje (např. AI asistenty nebo korektory), ale uvědomuji si jejich limity a snažím se, aby výsledný text odpovídal mým znalostem i záměru.
OVU KK RVP	KKK-VJZ-000-ZV9-001 Využívá svůj vícejazyčný repertoár, aby se vypořádal s jednoduchými každodenními situacemi vyžadujícími komunikaci v cizím jazyce a překonání odlišností mezi lidmi z různých prostředí či kultur. KKK-VYJ-000-ZV9-001 Vyjadřuje se prostřednictvím souboru běžných výrazových prostředků, které volí s důrazem na svůj komunikační záměr, partnera a situaci. KDI-TDO-000-ZV9-001 Generuje digitální obsah v různých formátech s cílem umocnit výstupy vlastní tvořivé činnosti. KDI-VIN-000-ZV9-001 Využívá digitální technologie, aby sobě či ostatním usnadnil či zjednodušil pracovní postupy a zkvalitnil výsledky práce.
OVU ZG RVP	ZGC-VZT-000-ZV9-001 Oceňuje čtení a psaní jako činnosti pomáhající porozumět světu i sobě samému. ZGC-BPO-000-ZV9-001 Při interpretaci komplexních textů dokládá své závěry textem; v oborech usiluje o přesnost a uspořádanost v obsahu i ve vyjadřování; podle své potřeby využívá psaní pro své sebeuvědomění a sebevyjádření. ZGC-KCP-000-ZV9-001 Při čtení i psaní posuzuje autorské záměry, účinky a prostředky textu i kontext autora nebo čtenáře. ZGC-PVL-000-ZV9-001 S oporou o evidence vyhodnocuje své pokroky i postupy ve čtení a psaní pro stanovení dalších cílů i cesty k nim.
4.	Dovedu napsat gramaticky správný a stylisticky vhodný text v angličtině pro různé účely (formální i neformální). Kriticky využívám pokročilé technologie k vybroušení svého projevu, ale vždy si hlídám srozumitelnost a autentičnost sdělení.
5.	Cizojazyčné texty tvořím s vysokou mírou profesionality a přesnosti. Suverénně kombinuji vlastní hluboké znalosti jazyka s nejmodernějšími technologiemi, které využívám k zefektivnění tvorby, přičemž nesu plnou zodpovědnost za finální kvalitu a správnost díla.

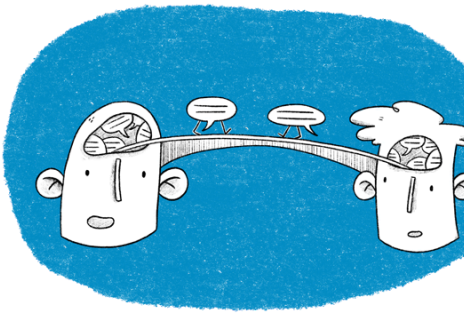
6 – Konám dobro a stavím se zlu

Tato kompetence je důležitá proto, že:

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

6.1 Mám morální integritu

Hovoříme-li o morálce či etice, musíme začít u sebe a vlastního jednání v jakékoliv situaci - bez ohledu na to, koho nebo čeho se toto jednání týká.



Morálku chápeme soubor norem, které nám říkají, jaké jednání je správné (dobré) a jaké nesprávné. Morální jednání je tedy takové, které považujeme za správné. Čistě o morálku se můžeme opřít, pokud aplikujeme jednoduchá pravidla jako "nezabiješ" či "nepokradeš".

Etiku chápeme nauku či uvažování o tom, co je správné či dobré - ptá se nejen po důvodech toho, proč něco považujeme za správné či nesprávné, ale řeší i konflikt mezi více způsoby jednání, kdy nelze jednoznačně říci, které jednání správné a které nikoli, popř. které je "správnější" než jiné, a to i s ohledem na jedno dlouhodobé výsledky. Etické jednání je tedy takové jednání, které je výsledkem naší vlastní úvahy o tom, jak je nejlepší se v daný okamžik zachovat. O etiku se tedy opíráme zejména ve chvíli, kdy se rozhodujeme v situacích, které nejsou z hlediska morálního jednoznačné a pouhé opření se o "jednoduchá" morální pravidla nestačí.[57]

6.1.1 Jednám eticky

Jediný stavební kámen této dílčí kompetence se zaobírá etickým jednáním v jakékoli situaci a jeho reflexí.

(1) didaktické komentáře

[57] Vycházíme z rozlišení, které je typické pro kontinentální (zejména česky a německy psanou) etiku a které v různých variantách formulují např. Arno Anzenbacher (ANZENBACHER, Arno: *Úvod do etiky*. Praha: Academia, 1994, s. 17–18.), Jan Sokol (Etika a život: *Pokus o praktickou filosofii*. Praha: Vyšehrad, 2010. Kap. 2.4 "Mrav, morálka a etika", s. 66–74.) či Niklas Luhmann (LUHMANN, Niklas. In: Ethik als Reflexionstheorie der Moral, 1989). V anglosaské tradici jsou pojmy 'morality' a 'ethics' často užívány zaměnitelně."

První balíček se zaobírá **morálním minimem**. Ve ScioŠkolách máme za to, že některé morállní zásady z nich jsou univerzální a při svém jednání bychom z nich měli vycházet všichni - buďto se jimi řídit přímo, nebo je alespoň zohledňovat při přemýšlení o tom, jaké jednání je správné a nikoli.

Výběr není svévolný, ale ani jediný možný. Vyšli jsme z Buddhových pěti etických doporučení (*pancha sila* — nezabíjet, nekrást, nelhat, nezneužívat smyslnost, neomamovat se), ze kterých jsme zachovali první tři a doplnili poctivost. Stejné nebo velmi podobné zásady najdeme i v Desateru, v Aristotelových ctnostech a v jiných morálních tradicích — proto je pokládáme za rozumný základ, ze kterého má smysl vycházet.

Druhý balíček se zaměřuje na **rozhodování** o tom, co je správné a co nikoli, v situacích, na které nelze aplikovat jednoduchá pravidla uvedené v předchozím balíčku, nebo v situacích, kdy se se tyto zásady dostávají vzájemně do střetu. Tedy na **etické rozhodování.** Etická zralost spočívá z velké části v tom rozeznat, *o které z těchto rovin se rozhodujeme*, a vědomě zvolit, čemu dát přednost.

Na to navazuje balíček o jednání v souladu s tím, co považujeme za správné **(**se svým **svědomím)**. Již jsme posoudili, jaký způsob jednání je správný, nyní však musíme v souladu s tím i jednat. Tedy jinými slovy "neuhnout" pod tíhou okolností. Někdy nám v tom však může bránit rozpor s tím, co je **legální**, který musíme vyřešit, o čemž je čtvrtý balíček.

Na to navazuje i pátý balíček o reflexi našeho jednání, přijímání odpovědnosti za své jednání a napravování našich omylů a morálních přešlapů.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
6.1.1.1 Držím se morálního minima	Dávám přednost pravdě před lží.(1) Snažím se nezabíjet živé bytosti. Záměrně nikomu neubližuji. Nechci si brát, co mi nepatří. Záleží mi na tom jednat poctivě. Je pro mě důležité držet sliby a dohody.	Rozumím pojmům pravda, lež, vlastnictví, krádež. **Znám některé druhy nepoctivosti.** **Znám některé univerzální soubory morálních zásad.**	Znám své vlastní morální zásady nebo kodexy, jimiž se řídím.(3)	Umím sdělovat pravdu, i pokud to je obtížné. Umím si poradit s různými situacemi bez zabíjení a záměrného ubližování. Umím si obstarat věci bez krádeže. Umím poctivě dosáhnout toho, čeho chci.(4)
0.	Mluvím pravdu, i když se bojím přiznat, že jsem něco provedl/a. Vím, které hračky jsou moje a které cizí, a neberu si je domů bez dovolení. Když mě někdo naštve, neubližuji mu ani neničím broučky v přírodě. Když něco moc chci, nesnažím se podvádět, ale raději poprosím nebo počkám, až na mě přijde řada.			
1.	Vím, proč je důležité jednat poctivě, a nekradu ani nepodvádím při hře. Dokážu se přiznat k			

	chybě a říct pravdu, i když vím, že z toho budu mít nepříjemnosti. Každodenní spory zvládám řešit bez fyzického nebo slovního ubližování druhým.
OVU KK RVP	KOB-RES-000-ZV5-001 Chová se citlivě k živým jedincům i k přírodě a svému okolí jako celku. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí.
2.	Rozpoznám nepoctivost, jako je klam, podvod nebo porušení slibu, a záleží mi na tom, abych se jim vyhýbal/a. Neskrývám pravdu před učiteli ani kamarády, i když mi hrozí dočasná nevýhoda. Konflikty v kolektivu řeším vědomě bez ubližování lidem či přírodě.
OVU KK RVP	KOB-RES-000-ZV5-001 Chová se citlivě k živým jedincům i k přírodě a svému okolí jako celku. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně.
3.	Rozumím smyslu univerzálních morálních zásad (např. Desatero). Odmítám manipulaci a plagiátorství při školní práci a ujasňuji si svá vlastní pravidla, kterými se chci v životě řídit. Dokážu říct pravdu a jednat poctivě i pod silným tlakem vrstevníků.
OVU KK RVP	KOB-RES-000-ZV9-001 Projevuje ohleduplný, citlivý a podporující přístup k živým jedincům, přírodě a světu jako celku. KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.
4.	Mám zformulovaný vlastní morální kodex, kterým se samostatně a aktivně řídím. Chápu základy trestního zákoníku a různé etické systémy, přičemž důsledně odmítám plagiátorství a zneužívání asymetrie informací. Svých úspěchů dosahuji výhradně poctivou cestou, i kdyby byl podvod snazší.
5.	Žiji v plném souladu se svými pevnými morálními zásadami a profesní etikou. Striktně odmítám a aktivně potírám všechny formy manipulace, podvodů a zneužívání moci či informací ve společnosti. Pravdu a poctivost důsledně obhajuji i za cenu vysokého osobního, finančního či kariérního rizika.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
6.1.1.2 Rozhoduji se o tom, co je správné	Přijímám, že etické rozhodování může být složité a zatížené nejistotou. Snažím se v etickém rozhodování zohlednit více relevantních hledisek.	Vím, jaká hlediska je vhodné vzít do úvahy při rozhodování se o tom, co je správné. **Orientuji se v hlavních/nejdůležitějších některých etických teoriích.** **Znám klasické heuristiky pro rozhodnutí v etických otázkách.**	Znám své vlastní morální zásady nebo kodexy, jimiž se řídím. Znám své hodnoty , a vím, jakou jim přikládám důležitost.	Umím posoudit, jaká hlediska je při rozhodování o tom, co je správné, třeba vzít v potaz. Umím zvážit různá hlediska a rozhodnout se o tom, co je správné.
0.	Když se rozhoduji, co mám udělat, přemýšlím, jestli to druhému neublíží nebo ho to nerozpláče. Chápu, že někdy není snadné hned vědět, co je správné. Snažím se vybrat řešení, které je dobré pro mě i pro kamaráda.			
1.	Při rozhodování myslím na to, jak mé činy ovlivní lidi kolem mě, a chci, aby to bylo pro všechny férové. Dokážu si představit, jak se v dané situaci cítí někdo jiný (kamarád, sourozenec). Když si nejsem jistý/á, co je správné, pomáhá mi opřít se o pravidla třídy nebo o radu dospělého.			
OVU KK RVP	KOB-RES-000-ZV5-001 Chová se citlivě k živým jedincům i k přírodě a svému okolí jako celku. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na			

	různé perspektivy.
2.	Začínám si uvědomovat, co je pro mě v životě důležité a jaké hodnoty (např. přátelství, férovost) chci sám/sama zastávat. V náročných situacích zvažuji více pohledů a pomáhám si otázkami: „Co kdyby se tak chovali všichni?“ nebo „Jak by bylo mně na jeho místě?“. Přijímám, že správná volba může být někdy nejednoznačná.
OVU KK RVP	KOB-RES-000-ZV5-001 Chová se citlivě k živým jedincům i k přírodě a svému okolí jako celku. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy.
3.	Při etickém rozhodování se už vědomě řídím svým vlastním žebříčkem hodnot a morálními zásadami. Využívám test publicity (zda bych to obhájil/a veřejně) a test časového odstupu, abych dohlédl/a dlouhodobé dopady svých činů. Chápu, že etické situace jsou složité a plné nejistoty, přesto se snažím jednat spravedlivě i pod tlakem.
OVU KK RVP	KOB-RES-000-ZV9-001 Projevuje ohleduplný, citlivý a podporující přístup k živým jedincům, přírodě a světu jako celku. KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení.
4.	Orientuji se v základních etických teoriích a uplatňuji je při řešení komplexních společenských otázek. Umím posoudit protichůdná hlediska a aplikovat pokročilé nástroje, jako je Rawlsův závoj nevědomosti. Přijímám nejistotu složitých rozhodnutí a stojím si za volbou, která odpovídá mému morálnímu kodexu.
5.	Dokážu se odpovědně rozhodovat v nejsložitějších etických a profesních dilematech, přičemž kriticky propojuji různé etické přístupy. Systematicky vyhodnocuji a vyvažuji skryté perspektivy zúčastněných stran, spravedlnost i širší společenské dopady. V podmínkách vysoké morální nejistoty činím pevná rozhodnutí, která vycházejí z hlubokého vědomí vlastních hodnot.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
6.1.1.3 Jednám v souladu se svým svědomím	Chci jednat v souladu s tím, co považuji za správné.	Znám hlavní vnitřní i vnější příčiny toho, proč lidé jednají v rozporu se svým svědomím.		Umím jednat v souladu se svým svědomím i tehdy, kdy je to obtížné.

0.	Poznám, když udělám něco špatného, protože z toho uvnitř nemám dobrý pocit. Chci se chovat správně a tenhle svůj vnitřní hlas poslechnout..
1.	Chci jednat správně, i když mě nikdo nekontroluje. Uvědomuji si, pokud občas poruším pravidla jen ze strachu z trestu nebo z čisté pohodlnosti, protože mlčet je snazší. Učím se tyto pocity překonávat a poslechnout své svědomí.
OVU KK RVP	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí.
2.	Vím, že lidé často jednají proti svému svědomí kvůli strachu ze ztráty kamarádů nebo pro okamžitý vlastní prospěch. Záleží mi na tom, abych zůstal/a věrný/á tomu, co je správné. Snažím se aktivně podle toho zachovat, i když mě to stojí výhodu nebo pohodlí.
OVU KK RVP	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí.

3.	Uvědomuji si, jak mohou mé morální rozhodování vteřinově přebít silné emoce (vztek, pýcha, panika). Chci jednat v souladu se svým svědomím i pod tlakem vrstevníků. Umím podle něj jednat i v situacích, kdy mě to stojí velké úsilí a hrozí mi ztráta postavení v kolektivu.
OVU KK RVP	KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost. KOS-SEB-000-ZV9-001 Pracuje s jedinečností vlastní osobnosti. KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.
4.	Rozumím vnějším i vnitřním příčinám selhání svědomí, včetně strachu ze systémových sankcí nebo ztráty důležitých vztahů. Důsledně chci jednat v souladu se svým morálním kompasem. Dokážu se rozhodnout a jednat správně i v situacích s reálným osobním či studijním rizikem.
5.	Jednám v plném souladu se svým svědomím, i když čelím existenčnímu strachu, společenskému tlaku nebo silnému vlastnímu zájmu. U sebe i v profesním okolí rozpoznávám a aktivně potlačuji tendence k morální pohodlnosti a setrvačnosti. Moje vnitřní integrita je pro mě důležitější než kariérní postavení či okamžitá bezprostřední výhoda.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
6.1.1.4 Zvažuji, co je legální a legitimní	Zvažuji, jak jednat v situaci, kdy je má představa o tom, co je správné, odlišná od toho, co je po právu. Upřednostňuji hledání cest, jak jednat zároveň v souladu s právem i s tím, co považuji za správné.	**Vím, co je právo a jak funguje.** **Rozumím rozdílu mezi právem, morálkou a spravedlností.**	Vím, kdy se má představa o tom, co je správné či ne, dostává do střetu se zákony.	Umím se zorientovat v tom, co je a není po právu. Umím hledat cesty, jak jednat zároveň v souladu s právem a s tím, co považuji za správné.

0.	Vím, že máme ve školce a doma pravidla, která musíme dodržovat. Když se mi zdá, že nějaké pravidlo není úplně fér, přemýšlím nad tím.
1.	Rozumím tomu, že pravidla nás chrání, a vím, co se ve škole smí a nesmí. Někdy se mi ale zdá, že je nějaký příkaz nespravedlivý a bije se s mým pocitem férovosti. V takové chvíli se snažím najít způsob, jak udělat dobrou a správnou věc, aniž bych školní pravidla schválně porušil/a.
OVU KK RVP	KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy.
2.	Chápu, že společnost se řídí zákony, a umím se zorientovat v tom, co už je protiprávní. Uvědomuji si, že to, co je podle zákona, nemusí být vždy lidsky spravedlivé. Když se pravidla dostanou do střetu s mým cítěním, záměrně hledám cesty, jak se zachovat správně a zároveň nedostat sebe ani nikoho jiného do potíží s pravidly nebo zákonem.
OVU KK RVP	KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy.
3.	Rozumím rozdílu mezi právem, morálkou a spravedlností a vím, jak funguje náš právní systém. Poznám situace, kdy se moje vnitřní představa o morálce dostává do střetu se zákony. V těchto momentech aktivně vyhledávám legální cesty, které mi však zároveň dovolí zachovat se v souladu s mým svědomím.
OVU KK RVP	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých

	rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení.
4.	Dobře se orientuji v právním řádu a dokážu posoudit zákonnost různých situací. Intenzivně vážím etické dopady v případech, kdy je litera zákona v rozporu s vyšší spravedlností (legitimitou). Cíleně a tvořivě vyhledávám řešení, která respektují právo, ale zároveň neslevují z mých etických nároků.
5.	Kriticky reflektuji vztah mezi právem, morálkou a celospolečenskou spravedlností. V profesním i občanském životě dokážu řešit složitá dilemata, kde legislativa selhává nebo je v přímém rozporu s lidskostí. Důsledně uplatňuji řešení, která sice respektují právní rámec, ale zároveň nekompromisně hájí lidskou důstojnost a morální integritu.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
6.1.1.5 Přijímám odpovědnost za své jednání	Jsem připraven/na přijmout odpovědnost za své jednání. Své morální přešlapy chci napravovat.	Znám hlavní způsoby, jimiž lidé zpětně ospravedlňují své jednání. Znám způsoby nápravy etických přešlapů a rozumím jejich významu.		Umím přijmout odpovědnost za své jednání včetně morálních selhání. Umím napravit svá selhání. Umím se opravdově omluvit.
0.	Když udělám něco špatně nebo někomu ublížím, nesvaluji vinu na druhé ani neříkám, že se nic nestalo. Chci svou chybu napravit, proto jdu za kamarádem, vrátím mu hračku nebo ho pohladím.			
1.	Přijímám odpovědnost za to, co udělám, a nesnažím se vymlouvat na okolí. Chci své přešlapy napravovat, protože vím, jak velký význam má opravdová omluva pro usmíření. Když někomu způsobím škodu, dokážu situaci vysvětlit a nabídnout pomoc s nápravou věci.			
OVU KK RVP	KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává.			
2.	Vím, že lidé své chyby často bagatelizují slovy „vždyť se nic vážného nestalo" nebo je racionalizují, aby vypadali lépe. Já se chci chovat poctivě, proto tyto výmluvy odmítám a k vlastnímu selhání se otevřeně přiznám. Umím se opravdově omluvit, vysvětlit své jednání bez vytáček a aktivně pracovat na odčinění škody.			
OVU KK RVP	KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává.			
3.	Rozpoznám, když se lidé snaží rozptýlit svou odpovědnost v partě nebo vinu přesunout na někoho jiného. Jsem připraven/a nést následky svého jednání sám za sebe a své morální přešlapy chci napravovat. K nápravě etických selhání účinně využívám kombinaci upřímné omluvy, otevřeného vysvětlení a adekvátní náhrady.			
OVU KK RVP	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.			
4.	Znám psychologické mechanismy jako eufemizace (zlehčující přejmenování činů) či sebeklam, kterými lidé maskují svá selhání, a cíleně je u sebe kontroluji. Jsem plně připraven/a přijmout odpovědnost za své jednání i v případech, kdy mi hrozí reálný postih či ztráta postavení. Dokážu se opravdově omluvit a bezodkladně zajistit morální i materiální nápravu svých chyb.			
5.	Rozumím všem projevům morálního disengagementu a způsobům, jimiž lidé v osobním i profesním životě zpětně ospravedlňují svá selhání. Neuhýbám před odpovědností a nepropadám sebeklamu, i když jsou následky mého jednání společensky či kariérně velmi vážné. Pokud morálně chybuji, vždy iniciuji proces nápravy postavený na plném vysvětlení, hluboké omluvě a spravedlivé kompenzaci.			

6.2 Jsem oporou svému okolí

Tato dílčí kompetence se zaměřuje na "prosociální jednání". Tedy na situace, kdy buďto aktivně jednáme ve prospěch druhých (lidí, zvířat), anebo na jejich blaho alespoň myslíme, děláme-li něco jiného.

6.2.1 Pečuji o své blízké okolí

Tento stavební kámen je kompetencí k jednání v situacích, kdy se sice nesnažíme aktivně někomu pomáhat či se jej zastávat, ale máme ostatní lidi a jiné živé bytosti "na mysli". Tedy se snažíme jednat tak, aby to bylo ostatním ku prospěchu, nebo alespoň tak, aby nepřišli k úhoně.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
6.2.1.1 Pečuji o sdílené prostředí	Je pro mě důležité, pečovat o sdílené prostředí tak, aby v něm bylo dobře i jiným. Nechci po sobě nechávat nepořádek.	**Rozumím problému *černého pasažéra*.** **Rozumím *teorii rozbitých oken.***	Vím, v jakých sdílených prostředích se pohybuji. Vím, jaké sdílené zdroje využívám..	Umím pečovat o sdílené prostředí a zdroje. Umím si po sobě uklidit. Umím udělat pro sdílené prostředí něco "navíc."
0.	Vím, které hračky a koutky ve třídě máme společné a hrajeme si v nich všichni. Chci, aby nám v naší třídě bylo hezky, proto si po sobě vždycky uklidím hračky na své místo. Když vidím nějaký nepořádek, klidně udělám něco navíc – zvednu spadlou kostku nebo srovnám knížky, i když jsem je tam nenechal/a.			
1.	Uvědomuji si, která prostředí a věci využívám společně s druhými, a chci, aby se v nich všichni cítili dobře. Bez pobízení si po sobě uklízím své pracovní místo a šetrně zacházím se společnými školními pomůckami. Dokážu pro naše sdílené prostředí udělat něco navíc, například zaliji květiny.			
OVU KK RVP	KOB-RES-000-ZV5-001 Chová se citlivě k živým jedincům i k přírodě a svému okolí jako celku. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.			

(1) didaktické komentáře

2.	Vnímám, že když se někde nechá nepořádek nebo poničená věc, místo rychle přitahuje další spoušť. Záleží mi na tom, abychom měli pěkné okolí, proto pečuji o společné prostory a zdroje v našem městě či škole. Když je potřeba, udělám pro zvelebení naší komunity nebo parku něco nad rámec svých povinností.
OVU KK RVP	KOB-RES-000-ZV5-001 Chová se citlivě k živým jedincům i k přírodě a svému okolí jako celku. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.
3.	Rozumím teorii rozbitých oken i problému černého pasažéra a vím, jak oba tyto jevy negativně ovlivňují naše okolí. Jasně si uvědomuji, jaká fyzická i digitální sdílená prostředí a zdroje každý den využívám. Chci, aby tato místa vzkvétala, proto nespoléhám na to, že práci odvedou druzí, a jsem aktivní.
OVU KK RVP	KOB-RES-000-ZV9-001 Projevuje ohleduplný, citlivý a podporující přístup k živým jedincům, přírodě a světu jako celku. KOB-UDR-000-ZV9-001 Uskutečňuje kroky směřující k udržitelnosti na základě promýšlení různých scénářů možného budoucího vývoje. KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KOB-PCP-000-ZV9-001 Účelně uplatňuje přímou činností svůj vliv na změny v místním či širším okolí při respektování práv a zájmů druhých.
4.	Aktivně se stavím proti mentalitě černého pasažéra v týmové práci, na internetu i ve veřejném životě, protože si uvědomuji důležitost osobní odpovědnosti za společné statky. Cíleně vyhledávám příležitosti, jak udělat pro svou komunitu něco navíc, a investuji svůj čas do údržby a kultivace sdílených prostorů.
5.	V profesním i občanském životě systematicky pečuji o sdílená prostředí a zdroje a vytvářím podmínky pro to, aby v nich bylo dobře všem uživatelům. Navrhuji a prosazuji pravidla, která chrání sdílený prostor před zneužitím a degradací. S naprostou samozřejmostí realizuji pro rozvoj komunity a zkvalitnění sdílených statků kroky navíc, které inspirují ostatní k odpovědnosti.

6.2.2 Pomáhám svému okolí

Tento stavební kámen je kompetencí, aktivně pomáhat jiným (lidem či zvířatům).

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
6.2.2.1 Všímám si, komu pomoci	Chci být všímavý/á k situacím, kdy je třeba někomu pomoci. Jsem ochoten/na pomáhat. Respektuji, když druhý o moji pomoc nestojí.	Znám některé situace, v nichž lidé typicky potřebují pomoc. Rozumím efektu přihlížejícího a difuzi odpovědnosti.		Umím si všímat situací, ve kterých by někdo mohl potřebovat pomoc. Umím se aktivně zeptat, zda někdo pomoc nepotřebuje. Dokážu posoudit, zda je moje pomoc potřebná a chtěná.

0.	Všímám si dětí, které pláčou, sedí samy nebo jim něco nejde, a chci jim pomoct. Jdu za nimi a aktivně se zeptám, jestli ode mě něco nepotřebují. Když mi ale kamarád řekne, že moji pomoc nechce, respektuji to a nechám ho být.
1.	Chci být pozorný/á ke svému okolí a všímat si, když je spolužák smutný, zraněný nebo se ocitne v potížích. Dokážu za ním zajít a nabídnout mu pomoc. Pokud dotyčný o moji podporu nestojí, netlačím na něj a jeho rozhodnutí respektuji.
OVU KK RVP	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KOB-ODP-000-ZV5-001Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí.
2.	Všímám si situací v kolektivu, kdy někdo prožívá těžké období. Vím, že když problému jen přihlíží víc lidí, málokdo sám od sebe pomůže, proto nečekám na ostatní a raději se aktivně zeptám. Vždy si ověřuji, zda je moje pomoc v danou chvíli vhodná a druhou stranou chtěná.
OVU KK RVP	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KOB-ODP-000-ZV5-001Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí.
3.	Bezpečně rozpoznám typické situace, kdy lidé potřebují pomoc. Rozumím efektu přihlížejícího a difuzi odpovědnosti, takže v krizových chvílích vnímám svou vlastní odpovědnost a nespoléhám na reakci davu. Dokážu citlivě odhadnout, kdy je můj zásah užitečný, a plně respektuji, když druhý o pomoc nestojí.
OVU KK RVP	KOB-RES-000-ZV9-001 Projevuje ohleduplný, citlivý a podporující přístup k živým jedincům, přírodě a světu jako celku. KOS-VZT-000-ZV9-001 Rozšiřuje okruh vztahů. KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.
4.	Chci být vysoce všímavý/á k projevům skryté nouze ve společnosti, včetně závislostí, chudoby či psychických krizí. Umím s taktem otevřít rozhovor a nabídnout pomoc i v situacích, které ostatní z pohodlnosti či strachu přehlížejí. Dokážu objektivně posoudit, zda je má podpora reálně potřebná, a s respektem couvnu, pokud o ni druhý nestojí.
5.	V osobním, občanském i profesním životě vnímám a vyhodnocuji i jemné signály osobních a strukturálních krizí u lidí ve svém okolí. Dokážu u sebe i u druhých aktivně eliminovat efekty difuze odpovědnosti a přebírám iniciativu v situacích, které většina společnosti ignoruje. Vždy citlivě a s respektem k autonomii člověka posuzuji hranici mezi potřebnou intervencí a právem jednotlivce pomoc odmítnout.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
6.2.2.2 Volím vhodný způsob pomoci druhému	Chci pomáhat tak, aby byla pomoc maximálně účinná.. Chci pomáhat tak, aby byla pomoc pro mne únosná. Chci pomáhat způsobem, který zachovává důstojnost a neoslabuje samostatnost druhého.	Znám hlavní druhy sociální opory. Znám hlavní **zdroje odborné pomoci** pro různé situace. Znám hlavní **rizika pomáhání**, která mohou pomoc znehodnotit nebo proměnit ve škodu.	Vím, jaké mám pro pomáhání zdroje a kde leží mé limity.	Dokážu zvolit a uskutečnit způsob pomoci, který odpovídá potřebě druhého a zároveň je pro mě udržitelný. Dokážu pomáhat tak, aby byla zachována důstojnost toho, komu pomáhám, a abych jej neoslaboval/a. Dokážu posoudit, zda v dané situaci pomohu efektivněji sám/sama, nebo zprostředkováním odborné pomoci.

0.	Vím, jak kamaráda potěšit slovem nebo mu půjčit věc, kterou zrovna potřebuje. Poznáme spolu, kdy na pomoc sám/sama nestačím a je potřeba zavolat dospělého, abychom situaci zvládli bezpečně.
1.	Dokážu odhadnout, zda druhý potřebuje spíše utěšit, nebo pomoct s úkolem, a pomáhám jen tak, abych sám/sama stíhal/a to, co potřebné. Vím, kdy je situace vážná a je účinnější okamžitě přivolat dospělého nebo záchranné složky. Snažím se pomáhat kamarádům tak, aby se nestyděli a příště danou věc zvládli už beze mě.
OVU KK RVP	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích.
2.	Rozlišuji různé druhy podpory – od pouhého naslouchání přes radu až po věcnou pomoc. Chci pomáhat efektivně, zkouším odhadovat své síly a časové limity, abych se sám/sama nevyčerpal/a. Dávám pozor, aby moje podpora druhého neoslabovala, ale naopak ho povzbudila k samostatnosti.
OVU KK RVP	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích.
3.	Při volbě pomoci zvažuji, co přinese nejlepší výsledek a zda pomohu lépe sám/sama, nebo zprostředkováním odborné pomoci. Vím, že přílišný ochranitelský přístup může vytvořit nezdravou závislost nebo vést k mému vlastnímu vyhoření. Pomáhám způsobem, který respektuje důstojnost druhého a ponechává mu kontrolu nad jeho rozhodováním.
OVU KK RVP	KOB-RES-000-ZV9-001 Projevuje ohleduplný, citlivý a podporující přístup k živým jedincům, přírodě a světu jako celku. KOB-PCP-000-ZV9-001 Účelně uplatňuje přímou činností svůj vliv na změny v místním či širším okolí při respektování práv a zájmů druhých. KOS-EMP-000-ZV9-001 Vyrovnává se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KOB-ODP-000-ZV9-001Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.
4.	Dokážu dobře vyhodnotit, zda je v dané situaci nejvhodnější emocionální, hodnotící nebo instrumentální opora a jaká jsou rizika paternalismu či saviorismu. Dobře znám své vnitřní kapacity i limity, takže moje pomoc společnosti i jednotlivcům zůstává dlouhodobě udržitelná a užitečná. Volím takové postupy, které druhého neponižují, ale aktivně posilují jeho vlastní schopnost řešit problémy.
5.	V osobním, občanském i profesním životě realizuji pomoc s maximálním zřetelem na její reálný dopad, účinnost a dlouhodobou udržitelnost. Propojuji a zprostředkovávám specializované sítě odborné pomoci (lékařské, sociální, právní) a eliminuji u sebe syndrom pomocníka. Moje podpora zachovává lidskou důstojnost a je strategicky zacílena k co největšímu obnovení samostatnosti a soběstačnosti druhého člověka.

6.2.3 Zastanu se druhého

Tento stavební kámen je o bránění zlu, které se nás netýká - tedy o situacích, kdy nebráníme vlastní, ale cizí hranice.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
6.2.3.1 Zastanu se druhého	Považuji za důležité, zastat se jiného, děje-li se mu křivda nebo je-li mu ubližováno. Jsem ochoten/ochotna podstoupit riziko, abych se zastal/a druhého.	Znám různé druhy ubližování a šikany a varovné signály toho, že se to děje. Vím, které skupiny lidí jsou více ohroženy zlým chováním. Rozumím psychickým mechanismům, které brání zastat se jiného. Znám instituce pro pomoc v situacích bezpráví, nespravedlnosti či ubližování.	Orientuji se v tom, zda někomu z mého okolí není ubližováno nebo nečelí křivdě. Znám své možnosti a limity v situacích, kdy je třeba se postavit za jiné.	Umím rozpoznat nevhodné chování, ubližování či šikanu. Umím se zastat jiného, kterému je ubližováno. Umím jinému přivolat pomoc. Umím upozornit na nespravedlnost a pomoci ji jinému řešit.
0.	Poznám, když někdo někoho bije, bere mu věci nebo se mu ošklivě posmívá, a vím, že je to špatně. Chci se kamaráda zastat, proto nahlas řeknu „nech toho“ nebo zavolám dospělého.			
1.	Rozpoznám zlé chování a přímé ubližování mezi dětmi a záleží mi na tom, abych nespravedlnost nenechal/a jen tak. Vím, kdo v mé třídě často čelí posměchu, a chci se ho zastat, i když se u toho trochu bojím. Umím slovně zasáhnout, vzít spolužáka pryč z nepříjemné situace nebo přivolat pomoc učitele.			
OVU KK RVP	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit.			
2.	Rozlišuji fyzické, verbální i skryté ubližování, jako je kyberšikana nebo záměrné přehlížení v partě. Uvědomuji si, že se lidé často nezastanou oběti ze strachu, že je kolektiv vyčlení, ale já jsem ochoten/ochotna toto riziko podstoupit. Umím nevhodné chování bezpečně pojmenovat, podpořit zasaženého spolužáka a situaci správně nahlásit dospělým.			
OVU KK RVP	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit.			
3.	Rozumím psychologickým mechanismům, jako je efekt přihlížejícího nebo konformita, a nenechám se jimi ochromit, když se v mém okolí děje křivda. Všímám si, zda šikaně či posměchu nečelí lidé, kteří jsou zranitelnější. Znám své limity, a proto volím způsob zastání, který je účinný, pro mě bezpečný a v případě potřeby zapojí dospělé či odbornou pomoc.			
OVU KK RVP	KOB-RES-000-ZV9-001 Projevuje ohleduplný, citlivý a podporující přístup k živým jedincům, přírodě a světu jako celku. KOB-PCP-000-ZV9-001 Účelně uplatňuje přímou činností svůj vliv na změny v místním či širším okolí při respektování práv a zájmů druhých. KOS-EMP-000-ZV9-001 Vyrovnává se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem. KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.			
4.	Považuji za zásadní zastat se každého, komu se děje křivda, a pro obranu spravedlnosti jsem připraven/a podstoupit i osobní či sociální riziko. Bezpečně odhalím i formy nepřímé šikany a diskriminace vůči znevýhodněným skupinám. Dobře se orientuji v možnostech dlouhodobé pomoci, jako jsou bezplatné právní poradny nebo neziskové organizace, a umím nespravedlnost aktivně pomoci řešit.			

5.	V osobním, občanském i profesním životě jednoznačně stojím na straně obětí bezpráví a aktivně čelím strukturálnímu ubližování či diskriminaci ve společnosti. Dokážu účinně deeskalovat konflikty a uplatňovat strategie zastání se druhých i pod silným tlakem autorit nebo celého okolí. Koordinuji a využívám institucionální nástroje, policii, soudy a specializované organizace k prosazení spravedlnosti a systémové ochraně zranitelných.

6.3 Usiluji o dobrý svět

Konat dobro a stavět se zlu nestačí jen v našem bezprostředním okolí. Dobří lidé by měli usilovat o to, aby přispívali k dobru společnosti a celého světa, a stavěli se zlu, které se v něm odehrává.

Kompetence definované zde spočívají ve vyhledávání toho, kde svět potřebuje naši pomoc, a v kompetenci vyhodnotit, jaký může být můj individuální příspěvek k řešení světových problémů. Na to navazuje 7. ScioCíl, který je o kompetenci, samostatně zrealizovat (ať již jakoukoli) změnu či projekt, což zahrnuje i spolupráci na změně s dalšími lidmi.

Zde tedy jednáme jako jedinci - uvažujeme o svém osobním příspěvku - v 7. ScioCíli jsme hybateli větší změny či pojektu

6.3.1 Konám společenské dobro a stavím se zlu

První stavební kámen se zaměřuje obecně na vyhledávání toho, kde potřebuje svět naši pomoc, a vyhodnocení, jaký má být můj **individuální** příspěvek k tomu, aby byl svět lepším místem

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**	
6.3.1.1 Hledám, kde je třeba přispět	Chci, aby svět byl dobré místo k životu, a chci tomu napomoci.(1)	Vyznám se v hlavních společenských výzvách současnosti v ČR i ve světě. Mám ponětí o cílech udržitelného rozvoje OSN. **Znám kritéria efektivního altruismu pro prioritizaci problémů.** (2)		Umím vyhodnotit, kde je potřebné světu pomoci.(4)	(1) didaktické komentáře

0.	Chci, aby moje školka, domov i hřiště byly hezkým místem pro všechny, a chci k tomu sám/sama přispívat. Všímám si, když je v mém okolí něco v nepořádku, například když někdo pláče nebo jsou na zemi odpadky. V takových chvílích se snažím udělat to, co situaci zlepší.
1.	Záleží mi na tom, aby moje škola a město byly dobrým místem k životu. Dokážu rozpoznat problémy ve svém širším okolí, jako je ničení přírody v parku nebo osamělost některých lidí. Přemýšlím o tom, co by se dalo v mém okolí zlepšit, a hledám způsoby, jak tam aktivně pomoci.
OVU KK RVP	KOB-ZPS-000-ZV5-001 Uvědomuje si vzájemnou propojenost společenských a ekologických aspektů různých situací ve svém okolí. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací.
2.	Chci, aby byl svět celkově lepším místem, a zajímám se o základní společenské a ekologické problémy v České republice i ve světě. Dokážu vyhledat a posoudit informace o tom, co naši společnost aktuálně trápí. Vnímám, kde je pomoc potřebná, a vyhodnocuji, jak se do řešení těchto problémů mohu sám/sama zapojit.
OVU KK RVP	KOB-ZPS-000-ZV5-001 Uvědomuje si vzájemnou propojenost společenských a ekologických aspektů různých situací ve svém okolí. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací.
3.	Vyznám se v hlavních současných výzvách, které hýbou naší společností i planetou, a mám ponětí o cílech udržitelného rozvoje OSN (SDGs). Chci aktivně přispívat k tomu, aby byl svět dobré místo k životu, a přemýšlím v globálních souvislostech. Zkouším posoudit různé společenské problémy a vyhodnotit, které oblasti pomoci jsou zrovna nejvíce naléhavé.
OVU KK RVP	KOB-ZPS-000-ZV9-001 Zohledňuje vzájemnou propojenost jevů, situací a výzev v okolním světě z hledisek sociálních, ekonomických, kulturních, politických a ekologických. KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KOB-PCP-000-ZV9-001 Účelně uplatňuje přímou činností svůj vliv na změny v místním či širším okolí při respektování práv a zájmů druhých. KRP-VED-000-ZV9-001 Analyzuje při rozhodování a řešení problémů objektivní informace a prezentované závěry vědeckého poznání. KRP-KRP-000-ZV9-001 Kriticky hodnotí informace z různých zdrojů.
4.	Orientuji se v globálních i domácích společenských výzvách současnosti. Při zvažování, kde je nejpotřebnější světu pomoci, vědomě využívám základní kritéria efektivního altruismu – hodnotím důležitost, řešitelnost a zanedbanost daného problému. Chci svému úsilí a pomoci dát jasný směr, abych co nejúčinněji přispěl/a ke zlepšení světa.
5.	Do hloubky rozumím globálním společenským výzvám a cílům udržitelného rozvoje OSN. Systematicky a kriticky vyhodnocuji, kde je moje angažovanost nejpotřebnější a kde bude mít největší pozitivní dopad na svět. Důsledně uplatňuji principy efektivního altruismu pro prioritizaci problémů, kterým chci dlouhodobě věnovat svůj čas, energii a profesní expertízu.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
6.3.1.2 Pomáhám zlepšovat svět	Je pro mě důležité, aby moje pomoc společnosti byla efektivní a zvladatelná.	Znám hlavní formy osobního přispění k řešení společenských problémů	Vím, jaké mám zdroje a kolik z nich mohu udržitelně věnovat celospolečenským účelům. .	Umím posoudit účinnost různých forem příspěvků k řešení společenských problémů. Umím odhadnout možné dopady různých forem příspěvků k řešení společenských problémů.

	Je pro mě důležité, aby má pomoc společnosti nepřinesla více škody než užitku	**Znám několik v dobročinných organizací a iniciativ v ČR i ve světě.** **Znám principy účinné pomoci.**	Umím zvolit vhodnou formu příspěvku k řešení společenského problému a zrealizovat ji.

0.	Chci pomáhat druhým. Pomáhám tak, jak zrovna zvládnu – například daruji hračku, se kterou už si nehraji, nebo pomůžu s úklidem. Učím se poznat, kdy moje pomoc udělá druhému opravdovou radost a kdy je lepší nechat to na dospělých.
1.	Vím, že mohu pomáhat svým časem nebo darováním věcí. Dokážu odhadnout, kolik sil a času mohu pomoci věnovat, a společně s rodinou nebo třídou vyberu a zrealizuji vhodný dobrý skutek.
OVU KK RVP	KOB-ZPS-000-ZV5-001 Uvědomuje si vzájemnou propojenost společenských a ekologických aspektů různých situací ve svém okolí. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit. KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací.
2.	Znám různé způsoby, jak pomáhat a vím o některých dobročinných organizacích v ČR. Přemýšlím o tom, aby moje pomoc byla zvládnutelná a skutečně prospěšná. Umím odhadnout dopady svého jednání a vybrat si aktivitu, pomoc, která pro mne bude zvládnutelná.
OVU KK RVP	KOB-ZPS-000-ZV5-001 Uvědomuje si vzájemnou propojenost společenských a ekologických aspektů různých situací ve svém okolí. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit. KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací.
3.	Záleží mi na tom, aby moje pomoc společnosti byla efektivní a nepřinesla více škody než užitku. Vyznám se v různých formách přispění, včetně finančního dárcovství a šíření povědomí a znám přední dobročinné iniciativy u nás i ve světě. Vím, kolik svého času a peněz mohu darovat, a umím samostatně zvolit a uskutečnit smysluplnou pomoc.
OVU KK RVP	KOB-ZPS-000-ZV9-001 Zohledňuje vzájemnou propojenost jevů, situací a výzev v okolním světě z hledisek sociálních, ekonomických, kulturních, politických a ekologických. KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KOB-PCP-000-ZV9-001 Účelně uplatňuje přímou činností svůj vliv na změny v místním či širším okolí při respektování práv a zájmů druhých. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života. KPP-REA-000-ZV9-001 Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů. KPP-TYM-000-ZV9-001 Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci. KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení.

	KRP-VED-000-ZV9-001 Analyzuje při rozhodování a řešení problémů objektivní informace a prezentované závěry vědeckého poznání.
4.	Rozumím principům účinné pomoci a vnímám, jak mohu ke zlepšení světa přispět např. prostřednictvím etické spotřeby nebo budoucí profesní volby. Dokážu kriticky posoudit a odhadnout možné dopady různých dobročinných aktivit, abych nezpůsobil/a nezamýšlené škody. Vím, jaké jsou mé aktuální kapacity, a na tomto základě volím efektivní a dlouhodobě udržitelnou formu pomoci.
5.	Důsledně dbám na to, aby moje občanské i profesní příspěvky k řešení společenských problémů byly vysoce efektivní, promyšlené a udržitelné. Dokážu komplexně analyzovat dopady různých intervencí a aktivně předcházím rizikům, která by mohla přinést více škody než užitku. Dlouhodobě alokuji své osobní zdroje – čas, finance nebo expertní schopnosti – a realizuji vybranou pomoc.

6.3.2 Pečuji o sdílené hodnoty

Ve ScioŠkolách máme za to, že o některé sdílené hodnoty by měl do určité míry pečovat každý - a tedy i ovládat kompetence k tomu, to činit (rozumět jim a vyznat se v základních kamenech jejich ochrany). To neznamená, že jiné oblasti (např. jiné cíle obsažené v cílech udržitelného rozvoje OSN) nejsou důležité a péče o ně je méně hodnotná - pouze neaspirujeme na to, abychom to naučili každého.

Jedná se o následující:

1. **Péče o přírodu** včetně ochrany planety před negativními dopady lidské činnosti.
2. **Ochrana liberálně demokratického zřízení**, tedy demokratického právního státu založeného na úctě k právům a svobodám jednotlivce.
3. **Kultivace společného prostředí (fyzického i digitálního) a posilování důvěry** napříč celou společností
4. **Pomoc slabším a znevýhodněným** členům společnosti.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
6.3.2.1 Chráním přírodu a planetu	Je pro mě důležité, chovat se šetrně k přírodě a planetě. Zvažuji, kdy se aktivně zasazovat o ochranu životního prostředí. (1)	Znám některá kritéria pro posuzování dopadu jednání člověka na přírodu a planetu. Vyznám se v hlavních současných ekologických problémech. (2)	Vím, jaký dopad mají můj životní styl a spotřební rozhodnutí na přírodu a planetu a kde mám příležitosti ke zlepšení.(3)	Umím se chovat v přírodě tak, abych ji nepoškozoval/a. Umím minimalizovat svůj negativní dopad na přírodu a planetu. (4)
0.	Chci se chovat hezky k přírodě, protože vím, že zvířata a rostliny potřebují čisté a bezpečné prostředí. V lese a v parku se chovám ohleduplně, nic neničím a neházím odpadky na zem. Doma i ve školce se učím neplýtvat jídlem ani vodou.			
1.	Je pro mě důležité chránit přírodu, proto v ní nenechávám odpadky a neničím ji. Uvědomuji si, že věci, které si kupuji nebo vyhazuji, mají vliv na životní prostředí. Snažím se snižovat množství svého odpadu a šetřit vodou.			

OVU KK RVP	KOB-RES-000-ZV5-001 Chová se citlivě k živým jedincům i k přírodě a svému okolí jako celku. KOB-ZPS-000-ZV5-001 Uvědomuje si vzájemnou propojenost společenských a ekologických aspektů různých situací ve svém okolí. KOB-UDR-000-ZV5-001 Sdílí své myšlenky o variantách budoucího vývoje z hlediska udržitelnosti. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací.
2.	Vyznám se v základních ekologických problémech a vím, jak lidská činnost naši planetu poškozuje. Přemýšlím, jak můj každodenní životní styl (např. doprava nebo výběr svačiny) ovlivňuje přírodu, a vidím konkrétní místa, kde se mohu zlepšit. Využívám jednoduchá kritéria, abych omezil/a svůj negativní dopad na životní prostředí.
OVU KK RVP	KOB-RES-000-ZV5-001 Chová se citlivě k živým jedincům i k přírodě a svému okolí jako celku. KOB-ZPS-000-ZV5-001 Uvědomuje si vzájemnou propojenost společenských a ekologických aspektů různých situací ve svém okolí. KOB-UDR-000-ZV5-001 Sdílí své myšlenky o variantách budoucího vývoje z hlediska udržitelnosti. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací.
3.	Znám hlavní současné ekologické problémy a rozumím kritériím pro posuzování dopadu člověka na planetu. Chci se chovat šetrně, proto při svých spotřebních rozhodnutích vědomě vyhledávám cesty, jak svou ekologickou stopu minimalizovat. Zvažuji, kdy a jakým způsobem se mohu aktivně zapojit do ochrany přírody nebo ekologických iniciativ.
OVU KK RVP	KOB-RES-000-ZV9-001 Projevuje ohleduplný, citlivý a podporující přístup k živým jedincům, přírodě a světu jako celku. KOB-ZPS-000-ZV9-001 Zohledňuje vzájemnou propojenost jevů, situací a výzev v okolním světě z hledisek sociálních, ekonomických, kulturních, politických a ekologických. KOB-UDR-000-ZV9-001 Uskutečňuje kroky směřující k udržitelnosti na základě promýšlení různých scénářů možného budoucího vývoje. KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KRP-VED-000-ZV9-001 Analyzuje při rozhodování a řešení problémů objektivní informace a prezentované závěry vědeckého poznání.
4.	Do hloubky se orientuji v globálních ekologických problémech a kriticky posuzuji udržitelnost lidského konání na Zemi. Přesně vím, v čem můj životní styl planetu nejvíce zatěžuje, a cíleně měním svá nákupní a spotřební rozhodnutí k lepšímu. Aktivně se zasazuji o ochranu životního prostředí v situacích, kde to považuji za smysluplné a společensky přínosné.
5.	Ochrana přírody a planety je pevnou součástí mého osobního i profesního hodnotového žebříčku. Na základě hlubokých znalostí ekologických výzev a kritérií dopadů důsledně a systémově minimalizuji svou stopu ve všech oblastech spotřeby a životního stylu. Vyhledávám příležitosti k aktivnímu prosazování udržitelných řešení a zapojuji se do ochrany životního prostředí na lokální i globální úrovni.

Z1:např. vliv toxického online prostředí či zanedbaného veřejného prostoru

Z2: dezinformace, projevy nenávisti,

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
6.3.2.2 Chráním liberální demokracii	Demokratické právní zřízení založené na úctě k právům a svobodám jednotlivců je pro mne hodnotou, za kterou jsem ochoten/na se brát.	**Rozumím charakteristice demokratického právního státu.** **Vím, co jsou lidská práva a kde jsou zakotvena.** **Orientuji se v politickém systému.**		Umím se zorientovat v politické nabídce a moudře vybrat. Umím různými způsoby hájit liberální demokracii Umím vyhodnotit, jsou-li demokracie či vláda práva ohroženy, a postavit se tomu.

0.	Vím, že ve školce rozhodujeme o některých věcech společně a hlas každého z nás platí stejně. Chci, aby všichni měli stejné právo si hrát a říct, co se jim líbí nebo nelíbí.
1.	Rozumím tomu, že spravedlivá pravidla a volba zástupců (např. třídního mluvčího) nám pomáhají žít v klidu a bezpečí. Vím, že každý člověk má právo na svobodu a vlastní názor. Záleží mi na férovém jednání a ozvu se, pokud někdo někomu zakazuje mluvit nebo mu bezdůvodně ubírá jeho práva.
OVU KK RVP	KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit. KRP-KRP-000-ZV5-001 Uvědomuje si důležitost ověřování informací.
2.	Vnímám, jak funguje domluva a zastupitelská pravidla ve školním parlamentu i v našem městě. Uvědomuji si, že základní lidská práva jsou nezbytná pro svobodný život všech lidí bez rozdílu. Dokážu rozpoznat, když se v mém okolí pravidla ohýbají na úkor svobody druhých, a chci se za férové prostředí postavit.
OVU RVP	KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit. KRP-KRP-000-ZV5-001 Uvědomuje si důležitost ověřování informací.
3.	Rozumím hlavním znakům demokratického právního státu, orientuji se v základech našeho politického systému a vím, kde jsou lidská práva zakotvena. Považuji demokracii za hodnotu, kterou je třeba chránit před nespravedlností. Umím vyhodnotit zjevné situace, kdy jsou svoboda či vláda práva ohroženy, a vím, jak se proti tomu jako občan aktivně vyjádřit.
OVU KK RVP	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KOB-PCP-000-ZV9-001 Účelně uplatňuje přímou činností svůj vliv na změny v místním či širším okolí při respektování práv a zájmů druhých. KRP-KRP-000-ZV9-001 Kriticky hodnotí informace z různých zdrojů.
4.	Demokratické zřízení a úcta k právům jednotlivce jsou pro mě zásadními hodnotami, za které jsem ochoten/ochotna se veřejně brát. Orientuji se v politické nabídce, dokážu analyzovat programy stran a moudře vybrat své zástupce ve volbách. Rozpoznám přímé i skryté ohrožení demokracie a využívám různé legální občanské nástroje k její aktivní obraně.
5.	Do hloubky rozumím fungování demokratického právního státu a komplexním politickým či společenským hrozbám, kterým čelí. V profesním i občanském životě uplatňuji pokročilé způsoby obhajoby liberální demokracie a lidských práv. Dokážu včas odhalit a účinně čelit projevům populismu, extremismu či erozi vlády práva a aktivně podporuji odolnost demokratických institucí.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
6.3.2.3 Kultivuji fyzický i digitální prostor a posiluji společenskou důvěru	Záleží mi na tom, jak vypadá prostředí kolem nás - fyzické i digitální. Zvažuji, kdy se aktivně zapojovat do kultivace prostředí, v němž žijeme. Chci aktivně přispívat k propojování lidí a odmítám společenský cynismus, apatii a apriorní předsudky.	Rozumím tomu, co tvoří prostředí, v němž žijeme, a jak ovlivňuje kvalitu života jeho obyvatel a uživatelů. Vím, co dnes typicky poškozuje kvalitu prostředí, v němž žijeme. Rozumím pojmům společenská polarizace, sociální bublina a sociální kapitál.	Vím, kde vstupuji do veřejného prostoru, a jak jej svým chováním ovlivňuji. Znám své vlastní předsudky vůči lidem z jiných názorových či sociálních skupin.	Umím se chovat tak, abych prostředí kolem nás nepoškozoval/a. Umím přispět k péči o veřejný prostor a bezpečné online komunity. Dokážu naslouchat lidem s odlišnými názory bez okamžitého odsuzování a vedu dialog způsobem, který lidi spojuje, nikoli rozděluje.

0.	Záleží mi na tom, aby v naší třídě i na hřišti bylo uklizeno a nikdo neničil společné věci. Když má kamarád úplně jiný nápad na hru než já, hned se nenaštvu, ale zkusím si poslechnout, jak to myslí.
1.	Uvědomuji si, že to, jak se chovám ve škole nebo ve společných chatech, přímo ovlivňuje náladu ostatních. Chovám se tak, abych nepoškozoval/a věci kolem sebe ani neubližoval/a lidem v digitálním světě. Když má někdo jiný názor nebo žije jinak než já, hned ho neodsuzuji a učím se mu naslouchat.
OVU KK RVP	KKK-VJZ-000-ZV5-001 Rozpozná vybrané konkrétní rozdíly mezi vlastním vyjadřováním a vyjadřováním lidí z odlišných prostředí či kultur. KOB-ZPS-000-ZV5-001 Uvědomuje si vzájemnou propojenost společenských a ekologických aspektů různých situací ve svém okolí. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy.
2.	Chápu, že zanedbané okolí nebo toxické prostředí na internetu kazí kvalitu života nám všem, a chci tomu aktivně předcházet. Uvědomuji si, že se přirozeně bavím spíše s lidmi, kteří jsou mi podobní, a hlídám si své vlastní předsudky vůči těm ostatním. Dokážu naslouchat spolužákům s odlišnými názory bez okamžitého odsuzování a vedu rozhovor tak, abychom hledali shodu. Aktivně přispívám k bezpečné atmosféře v komunitě a odmítám se jen lhostejně dívat, když někdo prostor kolem nás ničí.
OVU KK RVP	KKK-VJZ-000-ZV5-001 Rozpozná vybrané konkrétní rozdíly mezi vlastním vyjadřováním a vyjadřováním lidí z odlišných prostředí či kultur. KOB-ZPS-000-ZV5-001 Uvědomuje si vzájemnou propojenost společenských a ekologických aspektů různých situací ve svém okolí. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy. KRP-KRP-000-ZV5-001 Uvědomuje si důležitost ověřování informací.
3.	Rozumím tomu, jak sociální bubliny a polarizace rozdělují naši společnost a jak toxické online prostředí ničí vzájemnou důvěru. Znám své vlastní předsudky vůči jiným názorovým či sociálním skupinám a cíleně s nimi pracuji, abych nikoho apriorně neodsuzoval/a. Dokážu vést dialog způsobem, který lidi spojuje. Vím, jak svým chováním ovlivňuji veřejný prostor, a vědomě zvažuji, kdy se zapojit do jeho kultivace.
OVU KK RVP	KKK-AKN-000-ZV9-001 Během mluvené interakce v každodenních situacích uzpůsobuje vlastní projev tak, že aktivně reaguje na projev partnera, a tím přispívá ke kultivovanosti konkrétní situace. KDI-ZAP-000-ZV9-001 Účelně a uvážlivě sdílí data a informace v digitálním prostředí s cílem osobního růstu, podpory školní či zájmové komunity nebo za účelem týmové práce na školních projektech. KOS-EMP-000-ZV9-001 Vyrovnává se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem. KOB-ZPS-000-ZV9-001 Zohledňuje vzájemnou propojenost jevů, situací a výzev v okolním světě z hledisek sociálních, ekonomických, kulturních, politických a ekologických. KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KOB-PCP-000-ZV9-001 Účelně uplatňuje přímou činností svůj vliv na změny v místním či širším okolí při respektování práv a zájmů druhých. KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení. KRP-KRP-000-ZV9-001 Kriticky hodnotí informace z různých zdrojů.
4.	Plně chápu, jak zanedbaný veřejný prostor a polarizované digitální platformy oslabují celospolečenskou důvěru. Vím, kde všude svými postoji vstupuji do veřejného života, a vědomě vedu dialog tak, abych propojoval/a lidi napříč sociálními bublinami. Respektuji odlišné názory, nepodléhám apriorním soudům a dokážu naslouchat druhým s cílem pochopit jejich perspektivu. Svůj jednáním se aktivně zapojuji do kultivace fyzického i online prostředí a svým konstruktivním přístupem přímo potírám lhostejnost a apatii ve svém okolí.

5.	V profesním i občanském životě systematicky přispívám k budování sociálního kapitálu a obnově společenské důvěry. Na základě znalostí mechanismů společenské polarizace cíleně kultivuji digitální komunity a veřejné prostory. Dokážu vést inkluzivní dialog i s lidmi z radikálně odlišných názorových skupin, reflektuji vlastní předsudky a propojuji lidi tam, kde jiní propadají cynismu. Moje soustavná péče o sdílené prostředí a veřejný prostor slouží jako inspirativní vzor aktivního odporu vůči apatii ve společnosti.

6.3.2.4 Hájím slabé a znevýhodněné	Je pro mě důležité, pomáhat slabším a znevýhodněným, i pokud nejsou v mém bezprostředním okolí.	**Vyznám se v sociálních a strukturálních problémech současnosti a hlavních možnostech jejich řešení.**	Vím, jaká mám privilegia oproti jiným členům společnosti.	Umím systémově přispět k pomoci sociálně slabým a znevýhodněným .

0.	Chci pomáhat lidem a dětem, kteří jsou chudí, nemocní nebo oslabení, i když nežijí v mém bezprostředním okolí. Rád/a se rozdělím o to, co mám, a s pomocí rodičů pošlu hračky nebo oblečení tam, kde udělají velkou radost a pomohou.
1.	Uvědomuji si, že spousta věcí v mém životě – jako je zdraví, zázemí rodiny nebo možnost chodit do školy – není pro každého na světě samozřejmostí. Záleží mi na pomoci lidem, kteří čelí těžkým podmínkám nebo handicapům, i když je osobně neznám. Společně se třídou nebo rodinou se zapojuji do organizovaných sbírek a projektů, které těmto znevýhodněným lidem pomáhají.
OVU KK RVP	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KOB-ZPS-000-ZV5-001 Uvědomuje si vzájemnou propojenost společenských a ekologických aspektů různých situací ve svém okolí. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích.
2.	Vnímám svá vlastní privilegia a výhody, které mám oproti ostatním. Vyznám se v základních problémech, které trápí znevýhodněné skupiny v naší zemi, jako je sociální slabost nebo tělesné postižení. Považuji za důležité se těchto lidí zastávat a umím si vybrat spolehlivé charitativní organizace, skrze které jim mohu cíleně pomoci.
OVU KK RVP	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KOB-ZPS-000-ZV5-001 Uvědomuje si vzájemnou propojenost společenských a ekologických aspektů různých situací ve svém okolí. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích.
3.	Vím, jaká sociální a ekonomická privilegia v životě mám a jak mě oproti znevýhodněným lidem staví do výhodnější startovní pozice. Orientuji se v hlavních sociálních problémech současnosti a znám základní možnosti jejich řešení. Chci aktivně podávat ruku slabším, proto příležitostně finančně či materiálně podpořím systémové projekty, které tyto potíže neřeší jen jednorázově, ale odstraňují jejich příčiny.
OVU KK RVP	KOB-ZPS-000-ZV9-001 Zohledňuje vzájemnou propojenost jevů, situací a výzev v okolním světě z hledisek sociálních, ekonomických, kulturních, politických a ekologických. KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KOB-PCP-000-ZV9-001 Účelně uplatňuje přímou činností svůj vliv na změny v místním či širším okolí při respektování práv a zájmů druhých. KOS-EMP-000-ZV9-001 Vyrovnává se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KPP-REA-000-ZV9-001 Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů.

4.	Kriticky reflektuji svá společenská a kulturní privilegia a uvědomuji si, jak ovlivňují mé životní šance v porovnání se znevýhodněnými lidmi. Vyznám se v problémech naší společnosti a vnímám zásadní limity běžné charity oproti skutečným systémovým řešením. Je pro mě důležité hájit práva slabších, a proto umím k jejich podpoře systémově přispět prostřednictvím advocacy, finanční pomoci nebo cíleným dobrovolnictvím.
5.	Plně si uvědomuji svá společenská privilegia a úroveň vzdělání, které vnímám jako odpovědnost a nástroj k pomoci těm, kdo takové podmínky neměli. Do hloubky rozumím strukturálním, ekonomickým a legislativním příčinám chudoby, diskriminace a sociálního vyloučení v moderním světě. Zasazuji se o obranu znevýhodněných skupin na celospolečenské úrovni a umím navrhovat či realizovat udržitelné institucionální formy pomoci, které odstraňují bariéry a narovnávají příležitosti.

7 – Tvořím budoucnost

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

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

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

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

Tato kompetence je důležitá proto, že:

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

Postoje:

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

7.1 Promýšlím, jak tvořit lepší budoucnost

Budoucnost je otevřená a plná možností, které můžeme ovlivnit. Každé rozhodnutí a každý krok, který podnikneme, přispívá k utváření světa kolem nás. Tento proces začíná naším přemýšlením – schopností analyzovat současnou situaci, identifikovat problémy a hledat způsoby, jak je řešit. Kompetence zaměřená na tvoření lepší budoucnosti nám umožňuje přemýšlet o tom, jak čelit rizikům, využívat příležitosti a efektivně směrovat naše zdroje.

V dnešním rychle se měnícím světě, který přináší globální výzvy, technologický pokrok a společenské změny, je klíčové přemýšlet kreativně, ale taky kriticky. Tato schopnost nám pomáhá reagovat na problémy, a také aktivně hledat způsoby, jak podporovat pozitivní vývoj.

Tvorba lepší budoucnosti je procesem, který vyžaduje odvahu, realistický pohled a odhodlání. Zahrnuje schopnost inspirovat ostatní, zapojit je do společných aktivit a společně hledat udržitelná řešení. Nabízí nejen teoretické základy, ale také praktické nástroje a příklady dobré praxe. Cílem je podpořit žáky v tom, aby se stali iniciátory pozitivních změn.

Postoje:

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

7.1.1 Promyšleně si vybírám, v čem se chci angažovat

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

také si aktivně přestavovat, jakou budoucnost by sis přál/a.[58] To samozřejmě znamená také přemýšlet o možnostech budoucího vývoje, které by mohly nastat, ale ty by sis je nepřál/a. Přitom je důležité si vyjasnit, proč o určitý stav budoucnosti stojíš nebo nestojíš, a to vyžaduje porovnávat své představy se svým hodnotovým rámcem (viz stavební kámen 3.3.2 Vyznám se ve svých hodnotách).

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

Nápadů a možností, jak svět zlepšovat nebo bránit jeho zhoršování, je spousta. Mnohé z nich jsou nákladné, stojí spoustu času a energie a jejich přínos je v porovnání s vynaloženou energií nebo s jejich nezamýšlenými dopady malý. Jiné jsou méně nákladné, a přesto mají velký přínos. Jak vybírat ty druhé, tím už se zabývá spousta lidí – říká se tomu efektivní altruismus.[59] Jde o to, abys neplýtval/a energií na věci, které můžeš jen těžko změnit nebo které by mohly v dlouhodobém pohledu přinést více špatných než dobrých změn.

Znalosti:

- Rozumím hlavním zákonitostem fungování světa a lidské společnosti.
- Znám nejvýznamnější rizika budoucnosti včetně těch, která ohrožují samu existenci lidstva.[60]
- Znám principy efektivního altruismu.
- Znám z historie velké (na úrovni světových dějin) i malé (např. firemní) příklady povedených i nepovedených změn.
- Znám příklady zásahů s dlouhodobými dopady – jak dobrými,[61] tak i takovými, které byly nakonec kontroverzní nebo převážně negativní.[62]

Dovednosti:

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

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

[60] Toby Ord: Nad propastí

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

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

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

0.	**Rozumí tomu, jak funguje rodina. Chápe, že některé věci by mohly být i jinak. Přemýšlí o budoucnosti v záležitostech, které se ho/jí osobně týkají.**
1.	**Rozumí tomu, jak to funguje ve škole, v sousedství, v širší rodině. Ví, co by rád/a změnil/a a proč, a dokáže navrhnout možné řešení. Uvědomuje si, že všechno má své následky a že to, co dělá teď, ovlivňuje budoucnost. Vymýšlí si fantazie o sobě i o světě za 10 či 50 let.**
OVU KK RVP	KOB-ZPS-000-ZV5-001 Uvědomuje si vzájemnou propojenost společenských a ekologických aspektů různých situací ve svém okolí. KOB-UDR-000-ZV5-001 Sdílí své myšlenky o variantách budoucího vývoje z hlediska udržitelnosti. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit. KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací. KRP-KRP-000-ZV5-001 Uvědomuje si důležitost ověřování informací.
2.	**Orientačně rozumí tomu, jak funguje obec, stát a podniky. Ví, co by rád změnil/a, a umí posoudit i některá rizika takové změny. Umí přemýšlet o důsledcích svých rozhodnutí i své nečinnosti („když dnes udělám něco, tak za rok…“, „mohlo by se stát že, a tak bych měl/a…“). Ví, že jeho/její hlas může něco změnit. Vymýšlí si fantazie o sobě i o světě za 10 či 50 let a hledá k nim materiály.**
OVU KK RVP	KOB-ZPS-000-ZV5-001 Uvědomuje si vzájemnou propojenost společenských a ekologických aspektů různých situací ve svém okolí. KOB-UDR-000-ZV5-001 Sdílí své myšlenky o variantách budoucího vývoje z hlediska udržitelnosti. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit. KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací. KRP-KRP-000-ZV5-001 Uvědomuje si důležitost ověřování informací.
3.	**Rozumí tomu, jak ve státě funguje moc výkonná, soudní a zákonodárná. Rozumí roli podnikatelů, neziskového sektoru, médií i významu peněz v procesu společenských změn. Zná některá rizika budoucnosti a přemýšlí, jak jim čelit. Zná příklady přínosných změn i dobrých úmyslů, které „vedly do pekel“. Umí rozpoznat společenský problém, navrhnout různá řešení, posoudit jejich efektivitu a udělat k nim SWOT analýzu. Pohlíží na budoucnost jako na něco, co může ovlivnit.**
OVU KK RVP	KOB-ZPS-000-ZV9-001 Zohledňuje vzájemnou propojenost jevů, situací a výzev v okolním světě z hledisek sociálních, ekonomických, kulturních, politických a ekologických.

	KOB-UDR-000-ZV9-001 Uskutečňuje kroky směřující k udržitelnosti na základě promýšlení různých scénářů možného budoucího vývoje. KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KOB-PCP-000-ZV9-001 Účelně uplatňuje přímou činností svůj vliv na změny v místním či širším okolí při respektování práv a zájmů druhých. KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení. KRP-VED-000-ZV9-001 Analyzuje při rozhodování a řešení problémů objektivní informace a prezentované závěry vědeckého poznání. KRP-BAD-000-ZV9-001 Navrhne plán pro zkoumání a řešení specifického výzkumného problému. KRP-KRP-000-ZV9-001 Kriticky hodnotí informace z různých zdrojů.
4.	**Rozumí fungování státních financí. Rozumí roli startupů a faktorům jejich úspěšnosti. Sleduje světové dění. Dokáže popsat některé základní otázky, problémy a dilemata současného světa. Dokáže vyhodnotit, co by se dalo, nebo mělo, změnit lokálně i globálně, a umí odhadnout i možné nezamýšlené důsledky a rizika změny. Uvažuje nad změnami systémově. Využívá principy efektivního altruismu. Zná existenční rizika lidstva. Pohlíží na budoucnost jako na něco, co může a chce ovlivnit.**
5.	**Orientuje se v politice a ekonomice doma i ve světě. Rozumí základním problémům a dilematům současného světa. Sleduje i očekávané problémy a výzvy ve světě, ve své zemi i ve svém okolí. Přemýšlí v dlouhodobé perspektivě. Umí navrhnout promyšlené zásahy, které vyvolají dlouhodobou nebo trvalou změnu. Prosazuje zásahy, které jsou efektivní a zároveň zohledňují technologický pokrok, lidská práva, rovnost, solidaritu a udržitelný rozvoj.**

7.2 Umím realizovat změnu

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

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

Jinou skupinou jsou snahy, které směřují do myslí lidí. Spočívají ve změně jejich přesvědčení, cílů a třeba i způsobů jejich myšlení a nálady. Takhle vznikají společenská hnutí od těch nejmenších, kdy třeba přesvědčíš partu spolužáků, že dneska místo počítačových her půjdete pomáhat do domova seniorů, přes politická či ekologická hnutí, jakými bylo třeba hnutí za práva žen nebo hnutí za zákaz DDT,[63] až po hnutí, která zásadně změnila celkové myšlení a hodnoty lidí, jako jsou velká světová náboženství, která většinou inicioval jediný člověk (Konfucius, Buddha, Kristus, Mohamed). Vždyť celé křesťanství vlastně začalo Kristovými kázáními, a nikoliv pečlivým plánováním a organizaci. U těchto změn jde o sílu myšlenek, o přesvědčivost jejich podání a dnes také o umění myšlenky vhodnými prostředky šířit, čili o znalost médií a PR. Tomu se věnuje stavební kámen 7.2.2.

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

Postoje:

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

7.2.1 Umím nastartovat, organizovat a řídit změnu

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

Když víš, čeho konkrétně chceš dosáhnout, zbývá už „jen" určit jak a pomocí jakých prostředků. Je důležité si uvědomit, že společně s dalšími lidmi toho obvykle dokážeš mnohem více než sám/sama. Proto se vyplatí si rozmyslet, kdo další by o takovou změnu mohl stát a jak by ti mohl pomoci.[64] Také je dobré si zjistit, jestli už někdo jiný neřeší nebo neřešil podobný problém, jaký postup zvolil, jak byl tento postup úspěšný a proč. Pokud někdo řeší podobný problém jako ty, může být účinnější se k němu přidat než začínat sám/sama znovu od začátku.

[63] Inspirované knihou Rachel Carsonové Tiché jaro.

[64] Používá se postup identifikace a analýzy zainteresovaných stran - stakeholder analysis https://cs.wikipedia.org/wiki/Anal%C3%BDza_zainteresovan%C3%BDch_stran.

Zejména u větších změn je vhodné využít postupy projektového řízení (project management), např. celý postup rozložit na jednotlivé kroky, u nichž se snáze odhaduje, co na ně budeš potřebovat. Způsobů vedení projektů je celá řada, někdy se hodí spíš tradiční řízení projektu, jindy je naopak vhodnější tzv. agilní přístup nebo metoda Kanban.[65] Je dobré se s nimi seznámit, abys věděla/a, jaké různé možnosti existují a jaké jsou jejich výhody a nevýhody. Ale ještě lepší je vyzkoušet si je (třeba při realizaci školních projektů) na vlastní kůži, a to v různých rolích.

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

Znalosti:

- Znám principy, metody a nástroje projektového řízení (např. tradiční vodopádové, agilní).[66]
- Znám postupy, pomocí kterých lze vyhodnotit podmínky pro projekt, analyzovat zainteresované strany a odhadnout zdroje potřebné pro realizaci změny či projektu.
- Znám základní typy změn v organizacích (např. rozvojová změna, přechodná změna, transformační změna) a postupy, jak je implementovat.
- Znám typy změn, postupy jejich řízení/implementace a typické reakce na změnu.
- Znám příběhy osobností, které uskutečnily úspěšnou změnu.

Dovednosti:

- Dokážu z nápadu vytvořit projekt, naplánovat jej a případně řídit, včetně vedení lidí.
- Umím si cíle stanovovat tak, aby byly SMART, popř. SMARTER.[67]
- Umím správně používat vhodné postupy a nástroje pro řízení změn a projektů.
- Umím posoudit, jaké zdroje (včetně lidských) budu potřebovat,
- Umím přijmout nebo si najít svou roli v projektu.
- Dokážu se připravit na typické reakce na změnu, včetně postupů, jak čelit rezistenci.

0.	**Dokáže samostatně plánovat jednoduché úkoly. Plní zadané dílčí úkoly s vědomím, že tak přispívá ke splnění úkolu většího rozsahu. Když potřebuje, najde si ke splnění úkolu někoho, kdo mu s ním pomůže. Chápe, že při řešení větších věcí je třeba se spojit síly s ostatními.**
1.	**Umí se přizpůsobit potřebám skupiny či týmu a přijmout určitou roli, učí se spolupracovat v malém týmu. S podporou si umí naplánovat krátkodobý projekt, s podporou průvodce či**

[65] Metoda plánování po krocích, často formou nástěnky https://cs.wikipedia.org/wiki/Kanban
[66] Metodiky projektového managementu, jejich obsah a smysl: https://wikisofia.cz/wiki/Metodiky_projektov%C3%A9ho_managementu,_jejich_obsah_a_smysl
[67] Chytré cíle: http://www.management.cz/cile-jeste-chytrejsi-smarter/

	rodiče hlídat čas na jeho dokončení. Někdy už odhadne, jaký cíl je pro něj/ni dosažitelný a zda na něj má potřebné zdroje. Zkouší strukturovat úkoly s malým počtem účastníků. Někdy umí plán upravit, když se něco změní.
OVU KK RVP	KDI-VIN-000-ZV5-001 Využívá digitální technologie doporučeným způsobem k zefektivnění vlastní práce. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině.
2.	**S podporou průvodce si umí naplánovat dlouhodobý projekt, rozdělit role v týmu, stanovit časový harmonogram. Umí spolupracovat i ve středně velkých týmech, strukturovat úkoly, přijmout svoji roli. Při změně podmínek dokáže provést jednoduché úpravy původního plánu.**
OVU KK RVP	KDI-VIN-000-ZV5-001 Využívá digitální technologie doporučeným způsobem k zefektivnění vlastní práce. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině.
3.	**Umí si samostatně naplánovat dlouhodobý projekt, rozdělit role v týmu, stanovit časový harmonogram. Chápe model SMART(ER), umí ho použít při nastavování a ověřování cílů. Dokáže použít konkrétní techniky pro řízení projektů. Chápe, co bývá hlavní problém realizace změny (change management).**
OVU KK RVP	KDI-ZAP-000-ZV9-001 Účelně a uvážlivě sdílí data a informace v digitálním prostředí s cílem osobního růstu, podpory školní či zájmové komunity nebo za účelem týmové práce na školních projektech. KDI-VIN-000-ZV9-001 Využívá digitální technologie, aby sobě či ostatním usnadnil či zjednodušil pracovní postupy a zkvalitnil výsledky práce. KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KOB-PCP-000-ZV9-001 Účelně uplatňuje přímou činností svůj vliv na změny v místním či širším okolí při respektování práv a zájmů druhých. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KPP-REA-000-ZV9-001 Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů. KPP-TYM-000-ZV9-001 Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci.
4.	**Dokáže do formy projektu převést i relativně komplexní problémy – vybrat klíčové faktory, určit obsahové i časové priority, zmapovat nejdůležitější okolnosti a jim přizpůsobit přístup, nástroje a styl řízení. Má zkušenosti s širokou škálou technik pro řízení projektů a řízení změn a dokáže z nich vybírat podle okolností.**
5.	**Dokáže projektově uchopit i velmi komplexní problémy. Přizpůsobuje řízení projektu měnícím se okolnostem. Umí provést tým/organizaci změnou pomocí technik change managementu. Zajímá se o nové poznatky a metody v oblasti projektového řízení a řízení změn, aplikuje je v praxi a umí je zprostředkovat druhým.**

7.2.2 Inspiruji a získávám lidi pro změnu

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

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

Znalosti:

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

Dovednosti:

- Umím srozumitelně představit svou vizi změny včetně jejích přínosů pro zainteresované strany.

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

0.	**Rozumí tomu, co je kolektiv, a učí se v něm spolupracovat.**
1.	**Chápe, že pro řešení větších věcí je potřeba někoho přesvědčit. Rozumí, že věci, které mu/jí nevyhovují, je lepší zkusit změnit, než bojkotovat a odmítat.**
OVU KK RVP	KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci. KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KDI-ZAP-000-ZV5-001 Informace a jiná digitální data podle potřeby sdílí se svými blízkými a učiteli. KDI-TDO-000-ZV5-001 Vytváří jednoduchý digitální obsah v rámci plnění stanovených výukových cílů. KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit.
OVU ZG RVP	ZGC-KCP-000-ZV3-001 Při čtení i psaní zvažuje možné adresáty. ZGC-PVL-000-ZV3-001 Pro své zlepšování reflektuje své čtení a psaní. ZGC-BPO-000-ZV3-001 Buduje porozumění prožitkovým i odborným textům, při psaní sděluje informace podle své potřeby.
2.	**Při vymýšlení a navrhování aktivit, do kterých se chce pustit, začíná přemýšlet o jejich společenském přesahu. Zná příběhy osobností, které svými myšlenkami nebo svým jednáním inspirovaly druhé lidi ke změně. Učí se různé postupy, jak získávat druhé lidi pro své nápady.**
OVU RVP	KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci. KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera. KDI-ZAP-000-ZV5-001 Informace a jiná digitální data podle potřeby sdílí se svými blízkými a učiteli. KDI-TDO-000-ZV5-001 Vytváří jednoduchý digitální obsah v rámci plnění stanovených výukových cílů. KOB-PCP-000-ZV5-001 Dává účelně najevo, co si přeje ve svém okolí změnit.
OVU ZG RVP	ZGC-KCP-000-ZV5-001 Při čtení i psaní popisuje působení autora na čtenáře. ZGC-PVL-000-ZV5-001 S oporou o evidence rozpoznává své silné stránky pro stanovení čtenářských a pisatelských cílů.
3.	**Umí najít spojence pro svůj záměr změny. Zná historické příklady velkých změn v myšlení lidí a jak k těmto změnám došlo. Učí se rozumět tomu, že přesvědčovat druhé lze i prostřednictvím občanských hnutí nebo politiky. Při přesvědčování druhých o svých nápadech zohledňuje jejich potřeby.**

OVU KK RVP	KKK-VYJ-000-ZV9-001 Vyjadřuje se prostřednictvím souboru běžných výrazových prostředků, které volí s důrazem na svůj komunikační záměr, partnera a situaci. KKK-AKN-000-ZV9-001 Během mluvené interakce v každodenních situacích uzpůsobuje vlastní projev tak, že aktivně reaguje na projev partnera, a tím přispívá ke kultivovanosti konkrétní situace. KKK-VJZ-000-ZV9-001 Využívá svůj vícejazyčný repertoár, aby se vypořádal s jednoduchými každodenními situacemi vyžadujícími komunikaci v cizím jazyce a překonání odlišností mezi lidmi z různých prostředí či kultur. KDI-ZAP-000-ZV9-001 Účelně a uvážlivě sdílí data a informace v digitálním prostředí s cílem osobního růstu, podpory školní či zájmové komunity nebo za účelem týmové práce na školních projektech. KDI-TDO-000-ZV9-001 Generuje digitální obsah v různých formátech s cílem umocnit výstupy vlastní tvořivé činnosti. KOS-VZT-000-ZV9-001 Rozšiřuje okruh vztahů.
	ZGC-KCP-000-ZV9-001 Při čtení i psaní posuzuje autorské záměry, účinky a prostředky textu i kontext autora nebo čtenáře. ZGC-BPO-000-ZV9-001 Při interpretaci komplexních textů dokládá své závěry textem; v oborech usiluje o přesnost a uspořádanost v obsahu i ve vyjadřování; podle své potřeby využívá psaní pro své sebeuvědomění a sebevyjádření. ZGC-PVL-000-ZV9-001 S oporou o evidence vyhodnocuje své pokroky i postupy ve čtení a psaní pro stanovení dalších cílů i cesty k nim.
4.	**Uvědomuje si, že může být hybatelem změn. Aktivně se zapojuje do veřejného života, spolupracuje na konkrétních změnách v místě, kde žije, umí zasahovat do politiky. Při prosazování změn si umí najít a udělat spojence, zohledňuje jejich představy a využívá jejich silné stránky.**
5.	**Dokáže vytvořit rostoucí síť podporovatelů. Dokáže nějaké téma dostat do veřejné debaty a všeobecné pozornosti. Dokáže být hybatelem úspěšných změn s dalekosáhlým společenským dosahem. Pozitivně ovlivňuje veřejné mínění. Dokáže získat mnoho spojenců, vytvořit hnutí.**

8 – Mám život ve svých rukou

Schopnost vést smysluplný, naplněný a spokojený život není otázkou náhody, ale výsledkem aktivního přístupu a vědomého rozhodování. V proměnlivém světě 21. století to znamená nejen mít odvahu snít, ale také disponovat praktickými dovednostmi, které nám umožní postarat se o sebe i své blízké a neztratit přitom vlastní integritu.

Tento ScioCíl tvoří tři pilíře, které nám pomáhají převzít kormidlo vlastního osudu:

- **Plním si své sny:** Učíme se transformovat vize do konkrétních cílů, plánovat cestu k jejich dosažení a pracovat s vlastní motivací tak, abychom dokázali překonávat překážky.
- **Postarám se o sebe:** Zahrnuje „hard skills" pro každodenní nezávislost – od finanční a právní gramotnosti přes ovládání technologií a manuální zručnost až po schopnost řešit krizové situace a poskytnout první pomoc.
- **Řídím náplň svého života:** Zaměřuje se na vědomé nakládání s časem, strategickou volbu vzdělávací i profesní dráhy a udržování zdravé rovnováhy mezi povinnostmi a odpočinkem.

Mít život ve svých rukou znamená umět se v situacích kompetentně rozhodovat a i při neúspěchu dokázat najít novou cestu a pokračovat dál.

Tato kompetence je důležitá proto, že:

- budu umět proměnit své sny a vize v konkrétní cíle a plány;
- zvládnu se o sebe prakticky postarat v každodenním životě i v domácnosti;
- budu pánem svého času a dokážu jej smysluplně naplňovat;
- budu finančně i právně gramotný/á a předejdu tak zbytečným problémům;
- budu umět bezpečně zacházet s nebezpečím a rizikem a nezmatkuji v krizových situacích;
- budu schopen/na samostatně řídit svou cestu vzděláváním i profesním životem;
- udržím si zdravou rovnováhu mezi prací, učením a odpočinkem;
- dokážu využívat moderní technologie a nástroje k usnadnění svého života.

8.1 Plním si své sny

Každý člověk má představy o tom, čeho by chtěl v životě dosáhnout, hledá cesty, jak je realizovat, a způsoby, jak na cestě vytrvat.

Porozumění tomu, **jaké sny, vize, impulsy** či **potřeby** máme, je obsaženo ve 3. ScioCíli. Zde se soustředíme na otázku, **jak** jich dosahovat. Tedy - jak ze snů a vizí vznikají konkrétnější **cíle**, jak **plánovat a vyhodnocovat** cestu k jejich uskutečňování a jak pracovat s vlastní **motivací**, abychom jich byli schopni dosáhnout.

8.1.1 Dosahuji svých cílů

Cíl je skutečnost, k jejímuž dosažení vědomě směřujeme naše jednání. Může vycházet z naší osobní **vize**, z našich **snů,** nicméně i z **impulzů** či **nenaplněných potřeb**. Cíl si můžeme rovněž vytyčit na základě vnější pobídky, kterou přijmeme. K cíli můžeme jít **nahodile**, anebo po cestě, kterou si **předem naplánujeme.** (1)

(1) Tento SK má úzkou souvislost s SC1, SK Plánuji své učení. V tomto kameni je obdobná struktura, nicméně vztahující se obecně k cílům, v SC1 jde o kompetence vztažené konkrétně k cílům učení.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
Stanovuji si cíle	Chci jít za svými sny a naplňovat své potřeby. Své cíle jsem ochoten/na průběžně přehodnocovat.	Vím, co je cíl a jak se liší od přání, potřeby, snu či vize. Znám parametry dobře nastavených cílů.(2) Znám několik metod prioritizace cílů.	Znám své aktuální cíle a vím, z čeho vycházejí.(3) Vím, jak jsou pro mě jednotlivé cíle důležité.	Umím transformovat vize a sny do konkrétních, dosažitelných a měřitelných cílů. Umím rozkládat velké cíle na dílčí. Umím cíle prioritizovat. Umím cíle přehodnocovat a v případě potřeby je opustit nebo nahradit jinými.
0.	Vím, co bych chtěl/a zažít (sen) a co potřebuji teď hned (potřeba). Dokážu říct, co je pro mě nejdůležitější věc, kterou chci dnes udělat. Když mě něco přestane bavit nebo mi to nejde, dokážu se rozhodnout, že budu dělat něco jiného.			
1.	Chci jít za svými sny a naplňovat své potřeby. Rozumím rozdílu mezi tím, co si jen přeji (sen), a tím, co jsem se rozhodl/a skutečně udělat (cíl). Vím, jaké krátkodobé cíle teď mám, a dokážu si z nich vybrat ten nejdůležitější, na kterém začnu pracovat.			
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy.			
2.	Své vize a sny měním na konkrétní cíle, u kterých poznám, zda jsem jich dosáhl/a. Vím, zda můj cíl vychází z mé dlouhodobé touhy, nebo jen z náhlého nápadu. Velký úkol si umím rozdělit na menší kousky a vím, které z nich musím udělat dříve než ostatní.			
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy.			
3.	Při stanovování cílů používám parametry SMART (nebo jiné obdobné) – dbám na to, aby byly měřitelné a časově ohraničené. Své cíle průběžně kontroluji a jsem ochoten/na je změnit, pokud už nedávají smysl. Rozumím tomu, jakou hodnotu pro mě jednotlivé cíle mají, a podle toho jim věnuji svou energii.			

(2) SMART - konkrétní, měřitelný, dosažitelný, relevantní, časově ohraničený; případně další rámce jako WOOP, Boomova taxonomie

(3) Zda ze snů, vizí, potřeb nebo aktuálních impulzů.

OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody). KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života. KPP-REA-000-ZV9-001 Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů. KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení.
4.	Dokážu systematicky transformovat i velmi mlhavé vize do strukturovaných a realistických cílů. K určení priorit mezi mnoha cíli používám různé metody. Umím vědomě a bez pocitu selhání opustit cíl, který se ukázal jako nereálný nebo už neodpovídá mým potřebám, a nahradit ho novým.
5.	Řídím soustavu svých cílů tak, aby byly v souladu s mými životními hodnotami a vizemi. Dokážu pracovat s komplexními cíli a strategicky je rozkládat do dlouhodobých plánů. Jsem schopen/na pružně přehodnocovat své priority i v krizových nebo velmi proměnlivých situacích.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
Plánuji a jednám	Věřím, že promyšlený postup zvyšuje šanci na úspěch při dosahování cílů. Jsem ochotný/á své plány průběžně upravovat.	Znám metody plánování.(4) Znám typické překážky na cestě k cílům (5) a strategie jejich překonávání.(6) Znám způsoby, jak sledovat pokrok na cestě k cíli.(7)	Vím, jaký styl plánování mi vyhovuje. Znám své typické překážky při dosahování cílů.	Umím si naplánovat cestu k cíli.(8) Umím realizovat plán, průběžně sledovat svůj postup a překonávat překážky na cestě k cíli. Umím plán pružně přizpůsobit změněným okolnostem nebo improvizovat, když plán selže.

0.	Vím, co musím udělat jako první a co potom, abych si mohl/a hrát nebo něco vytvořit. Když narazím na problém, zkusím to jinak nebo si řeknu o pomoc. Mám radost, když vidím, že už jsem kousek práce udělal/a.
1.	Věřím, že když si promyslím, jak budu postupovat, spíše uspěji. Umím si vytvořit jednoduchý seznam kroků, které musím udělat, a odškrtávám si, co už mám hotové. Když se mi do něčeho nechce, zkouším si úkol rozdělit na menší kousky, abych se do něj mohl/a pustit.
OVU KK RVP	KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KDI-VIN-000-ZV5-001 Využívá digitální technologie doporučeným způsobem k zefektivnění vlastní práce. KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává.
2.	K plánování používám např. časovou osu nebo nástěnku „To do – Dělám – Hotovo", abych viděl/a svůj pokrok. Vím, co mě při práci nejčastěji brzdí, a snažím se s tím pracovat. Dokážu si naplánovat, co budu k práci potřebovat a do kdy ji chci mít hotovou.
OVU KK RVP	KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KDI-VIN-000-ZV5-001 Využívá digitální technologie doporučeným způsobem k zefektivnění vlastní práce.
3.	Umím si naplánovat i delší projekt, a to včetně plánování „odzadu" od termínu odevzdání a milníků pro hodnocení pokroku. Pokud se změní situace, jsem ochoten/na svůj plán upravit a improvizovat. K překonávání prokrastinace používám vědomé strategie. Vím, jaký styl plánování mi osobně nejvíce pomáhá.

(4) checklist kroků, časová osa, „kanban" (To do / Dělám / Hotovo),) plán odzadu, jednoduchý Gantt (u starších) aj.

(5) prokrastinace, perfekcionismus, ztráta směru, vnější okolnosti

(6) rozfázování, timeboxing, hledání podpory, změna přístupu

(7) checklist (např. „To do – Dělám – Hotovo"), deník pokroku (Dnes jsem udělal/a…, příště udělám…, potřebuji pomoct s…) aj.

(8) včetně dílčích kroků, termínů a potřebných zdrojů

(9) Např. proces Afer Action Review.

OVU RVP	KPP-REA-000-ZV9-001 Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KDI-VIN-000-ZV9-001 Využívá digitální technologie, aby sobě či ostatním usnadnil či zjednodušil pracovní postupy a zkvalitnil výsledky práce.
4.	Při plánování složitějších úkolů pracuji s různými zdroji (čas, peníze, lidé) a využívám pokročilejší nástroje, jako je jednoduchý Ganttův diagram. Rozpoznám, když mě něco brzdí, a dokážu změnit přístup, abych se pohnul/a dál. Svůj pokrok si pravidelně vyhodnocuji a plán pružně přizpůsobuji vnějším okolnostem.
5.	Ovládám různé metody plánování a volím tu nejvhodnější podle typu úkolu. Dokážu efektivně jednat a udržet směr i v situacích, kdy se původní plán zhroutí. Znám své limity a typické překážky natolik dobře, že s nimi počítám již při tvorbě strategie, a v případě potřeby si včas zajistím podporu.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Reflektuji dosahování cílů	Jsem ochoten/na se ocenit se za byť i částečný úspěch při dosahování cílů. Když se mi něco nepodaří, chci zjistit proč a poučit se.	Vím, k čemu slouží kritéria úspěchu při dosahování cílů. Znám několik reflektivních technik.(9)	X	Poznám, že jsem dosáhl cíle nebo nakolik se k němu blížím. Dovedu se ocenit za dosažení cíle či milníku. Umím zreflektovat, co vedlo k dosažení či nedosažení cíle a vyvodit z toho ponaučení.
0.	Mám radost, když se mi něco povede, a ukážu to ostatním. Dokážu říct, co se mi na mé práci líbí. Když se mi něco nepodaří, zkusím s pomocí dospělého přijít na to, co udělat příště jinak.			
1.	Poznám, že jsem udělal/a to, co jsem si na začátku předsevzal/a. Umím se pochválit za to, co jsem zvládl/a, i když jsem ještě nedošel/došla úplně do konce. Jsem ochotný/á přemýšlet o tom, proč mi něco nešlo, abych se z toho poučil/a.			
OVU KK RVP	KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích.			
2.	Rozumím tomu, k čemu jsou dobrá kritéria úspěchu, a podle nich poznám, nakolik se ke svému cíli blížím. Dokážu se ocenit za dosažení důležitého milníku na delší cestě. Umím pojmenovat konkrétní kroky, které mi k úspěchu pomohly.			
OVU KK RVP	KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích.			
3.	Při hodnocení své práce používám předem daná nebo vlastní kritéria úspěchu. Znám a používám základní techniky reflexe (např. co se povedlo, co byla výzva, co udělám příště). Když neuspěji, aktivně hledám příčinu, abych stejnou chybu neopakoval/a.			
OVU KK RVP	KPP-REA-000-ZV9-001 Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů.			
4.	Systematicky vyhodnocuji dosahování svých cílů včetně dílčích milníků. Umím se objektivně ocenit za vynaložené úsilí i v případě, že se cíl nepodařilo naplnit stoprocentně. Používám pokročilejší reflektivní techniky pro hlubší analýzu svého postupu.			
5.	Pravidelnou reflexi vlastního postupu vnímám jako základní motor svého rozvoje. Dokážu z neúspěchu vytěžit maximum informací pro budoucí rozhodování, aniž bych ztrácel/a motivaci. Umím kriticky zhodnotit efektivitu svých přístupů v širším kontextu a vyvozovat z nich ponaučení, která uplatňuji v profesním i osobním životě.			

8.1.2 Pracuji se svou motivací

Máme-li **cíle,** kterých chceme dosáhnout, a **cestu,** po níž k jejich dosažení chceme jít, je třeba se umět na této cestě **udržet** a **pohybovat vpřed** - tedy mít **motivaci.** Tradiční je rozdělení na motivaci vnitřní a vnější, nám ovšem z hlediska kompetencí připadá lepší členit motivaci na:

a) motivaci k **činnosti samotné,** kdy tuto vykonáváme protože nás těší, přináší nám uspokojení,
b) motivaci k **cíli**, kdy činnost vykonáváme proto, že máme zájem na jejím výsledku, tedy na předpokládaném výsledku činnosti; tento zájem může plynout buďto z našeho vnitřního světa, nebo jím můžeme reagovat na vnější pobídky; popř. se můžeme pohybovat na škále mezi oběma;

Pokud nemáme ani jeden druh motivace, nic nekonáme. Motivuje-li nás **činnost** samotná, pak ji vykonáváme bez ohledu na to, zda jí dosáhneme určitých cílů, nebo nikoli. Pokud nicméně máme motivaci k **cíli** (chceme činností něčeho dosáhnout), ale ta není dostatečná k tomu, aby nás pohnula k aktivitě, můžeme sami se sebou v obou těchto složkách úspěšně pracovat a svou motivaci posilovat. Tzn. např. stanovit si další cíle, které nás lépe motivují, nebo si různými způsoby zpříjemnit činnost tak, aby nás těšila.

Zvláštním faktorem motivace jsou tzv. **dissatisfaktory** (překážky v motivaci) — podmínky, které samy o sobě motivaci nevytvářejí, ale jejichž přítomnost brání člověku se do činnosti vůbec pustit nebo v ní pokračovat.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Odstraňuji překážky v motivaci	Překážky v motivaci chci odstraňovat, ne se kvůli nim vzdávat.	Znám typické překážky bránící lidem v činnosti a rozumím jejich úloze v motivaci.(1) Znám mechanismus prokrastinace a některé strategie proti prokrastinaci.(2)	Vím, co mě typicky blokuje nebo vede k odkládání činnosti. Vím, za jakých podmínek pracuji nejlépe.	Umím rozpoznat překážku bránící mi v činnosti a odstranit ji nebo obejít. Umím překonat prokrastinaci.
0.	Dokážu říct, co mi vadí při práci nebo hře (např. že je tu hluk, mám hlad nebo mi někdo bere hračky). Když se mi do něčeho nechce, zkusím to s pomocí dospělého udělat aspoň na chvíli.			
1.	Překážky v motivaci chci překonávat, ne se kvůli nim hned vzdávat. Vím, za jakých podmínek se mi nejlépe pracuje (ticho, klid), a snažím si je připravit. Rozumím tomu, že mě v práci může brzdit i strach z chyby nebo nejistota.			
OVU KK RVP	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing).			

(1) 1. Fyzický diskomfort a prostředí:
Nevyhovující fyzické podmínky — hluk, chlad/horko, špatné osvětlení, nepohodlné sezení, hlad, žízeň, únava, bolest.
2. Nejistota a pocit ohrožení:
Strach z hodnocení, z neúspěchu, z trestu, z posměchu, ze ztráty postavení. Pocit, že činnost je riskantní a následky selhání budou bolestné. Zahrnuje i existenční nejistotu (nemám kde bydlet, nemám peníze) — dokud ji člověk prožívá, vyšší činnosti jdou stranou.
3. Nedostatek autonomie a kontroly:
Pocit, že nemám vliv na to, jak činnost probíhá — někdo mi diktuje postup, tempo, pořadí. Vnucený způsob práce.
4. Nejasnost a zmatek:
Nevím, co se ode mě očekává, co mám dělat, jak na to, kde začít. Nejasné zadání, nejasná pravidla, nejasné kritérium úspěchu.
5. Nedostatek zdrojů a nástrojů:
Nemám k dispozici to, co k činnosti potřebuji — materiál, nástroje, informace, čas, prostor, přístup.
6. Sociální překážky: Nepřízniné vztahy v prostředí, kde činnost probíhá — konflikt s lidmi kolem, pocit izolace, absence podpory, toxická atmosféra.
7. Přetížení a vyčerpání:
Příliš mnoho povinností najednou, chronický nedostatek času, pocit zahlcení. Člověk není schopen začít další činnost, protože kapacita je vyčerpaná. Na rozdíl od prosté únavy (bod 1) jde o systémový stav — špatně nastavené celkové nároky.
8. Administrativní a procedurální překážky:
Zbytečná byrokracie, složité postupy, nutnost plnit formální požadavky, které s podstatou činnosti nesouvisí. Člověk ztrácí energii na překonávání „systému" ještě před tím, než se k vlastní činnosti dostane.

(2) např. začít malým krokem, pravidlo 2 minut, odstranění rozptýlení

	KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.
2.	Začínám si uvědomovat, ve kterých situacích odkládám činnosti, a zkouším to překonávat. Umím pojmenovat, zda je překážkou chybějící pomůcka, špatné zadání nebo můj vnitřní pocit.
OVU KK RVP	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.
3.	Znám a umím aplikovat základní strategie proti prokrastinaci. Dokážu rozpoznat, kdy mi v práci brání nedostatek kontroly nad postupem, sociální nepohoda nebo něco jiného, a hledám cestu, jak si podmínky zlepšit.
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody). KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.
4.	Vím, jaké situace u mě vyvolávají prokrastinaci, a umím jim předcházet nebo je překonávat. Rozhodnu-li se něčeho dosáhnout, dokážu se do činnosti pustit i přes počáteční odpor. Aktivně odstraňuji překážky, které mi v mé činnosti brání.
5.	Spolehlivě překonávám prokrastinaci a počáteční odpor k náročným úkolům. Dokážu efektivně pracovat i ve vysoce nepříznivém prostředí (přetížení, chaos, toxická atmosféra) tím, že strategicky upravuji své postupy a podmínky. Své typické vnitřní i vnější překážky znám natolik dobře, že s nimi počítám již při startu činnosti.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Zpříjemňuji si činnosti	Chci si zpříjemnit i činnosti, které mě nebaví, aby mě nezastavily na cestě k cíli.	Znám faktory podporující atraktivitu určité činnosti.(3)	Vím, čím si rád/a zpříjemním činnost, pokud mne nebaví.	Umím si zatraktivnit jakoukoli činnost.
0.	Přirozeně dělám to, co mě baví a co je pro mě hra. Když mě činnost přestane bavit, prostě ji opustím. Zatím svou motivaci nijak vědomě neovlivňuji.			
1.	Zkouším si nezáživné úkoly proměnit ve hru, pracovat na nich s kamarádem nebo si je udělat trochu „po svém". S pomocí dospělého se pouštím i do činností, do kterých se mi na začátku nechce.			
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává.			
2.	Chci si zpříjemnit i věci, které mě nebaví, abych je zvládl/a dokončit.Vím, že když si vytvořím návyk, jdou mi neoblíbené věci snadněji. Pokud mě nějaký úkol k mému cíli nebaví, zkouším si ho spojit s něčím příjemným. Rozumím tomu, že pocit, že mi něco jde, mi pomáhá u práce vydržet.			
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává.			
3.	Vím, že mou motivaci k činnosti podporuje, kdy mohu být autonomní, ale také spolupráce, zažití úspěchu a zpětná vazba. Rozumím pojmu „flow" jako stavu, kdy mě práce úplně pohltí,			

(3) Uvedení do stavu flow - vykonávání činnosti, která je optimální výzvou (optimálně náročná). Mastering (povědomí kompetence). Spojení s příjemnou činností (hudba, gamifikace). Spolupráce s jinou osobou. Automonie (vykonávání činnost alespoň trochu "po svém"). Vytvoření návyku (rutiny/rituálu).

(4) Přerámování - hledat dalšího smyslu cíle, není-li původní dostatečný (např. - rozšířit cíl "dostat výplatu za práci v restauraci" i na "udělat radost hostům restaurace"). Připomínat si v a mít na očích (můj vlastní) smysl cíle. Spojit cíl s jiným, byť nesouvisejícím (slíbit si odměnu, dát si veřejný závazek). Zvědomení nebo oslava úspěchu na cestě (dosažení milníku).

(5) Umím se opřít o smysl cíle. Umím přerámovat nezajímavé nebo nedostatečně zajímavé cíle (najít si v nich další, lepší smysl). Umím se motivovat skrze zvědomení či oslavu dosaženého pokroku. Umím se motivovat prostřednictvím pobídek (např. si slíbit odměnu, pokud něčeho dosáhnu, dát si veřejný závazek).

	a vím, že k tomu potřebuji mít úkol tak akorát těžký. Cíleně se snažím budovat užitečné návyky a rituály.
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody). KPP-REA-000-ZV9-001 Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.
4.	Vím přesně, čím si rád/a zpříjemňuji činnosti, a tyto faktory aktivně využívám k udržení motivace. Dokážu si úkol upravit tak, aby pro mě byl optimální výzvou – ani příliš lehký (nuda), ani příliš těžký (stres). Cíleně si buduji návyky, které mi usnadňují pravidelné činnosti.
5.	Dokážu si různými způsoby vědomě zatraktivnit jakoukoli činnost, která je nezbytná pro dosažení mých cílů. Aktivně pracuji s principy budování návyků, autonomie a dosahování stavu flow. Umím si nastavit podmínky tak, aby mě i rutinní nebo nezáživná práce posouvala v mém mistrovství.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Posiluji svou motivaci k cílům	Věřím, že i nedostatečnou motivaci k cíli lze posílit.	Znám způsoby, jak podpořit motivaci k dosahování cílů.(4)	Vím, jaké pobídky na mne fungují, pokud chci něčeho dosáhnout.	Umím cíleně posilovat svou motivaci prací s cíli.(5)
0.	Raduji se z toho, když se mi něco povede, a mám radost z pochvaly od ostatních. Svou motivaci zatím nijak vědomě neovlivňuji.			
1.	Uvědomuji si, že pro dosažení cíle musím někdy překonat nechuť a vyvinout úsilí. S pomocí dospělého si připomínám, proč je pro mě výsledek důležitý. Občas se sám/sama odměním, když něco náročného dokončím.			
OVU KK RVP	KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám.			
2.	Věřím, že i když se mi do něčeho nechce, můžu svou chuť k práci posílit. Sám/sama si nastavuji jednoduché odměny za splnění nepříjemných úkolů. S podporou zkouším v nezajímavém cíli najít něco, co by mě mohlo bavit, a všímám si, co na mě jako pobídka funguje nejlépe. .			
OVU KK RVP	KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám.			
3.	Umím si svůj cíl a jeho smysl připomínat tak, abych ho měl/a stále na očích. Dokážu svou motivaci posílit tím, že cíl spojím s jiným záměrem nebo veřejným závazkem. Zkouším si cíl „přerámovat" (např. v nudném úkolu najdu smysl v tom, že tím pomůžu kamarádovi). Začínám se vědomě oceňovat za dosažení dílčích milníků.			
OVU KK RVP	KPP-REA-000-ZV9-001 Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života.			
4.	Znám konkrétní pobídky, které na mě fungují, a systematicky je využívám. Dokážu i nezajímavé cíle přerámovat tak, abych v nich našel/la větší osobní smysl. Vědomě slavím úspěchy na cestě k cíli a čerpám z nich energii pro další kroky.			

5.	Vytvářím si vlastní systém motivátorů na míru konkrétnímu cíli a situaci. Dokážu si prakticky jakýkoliv cíl zatraktivnit natolik, aby se mi na něm pracovalo lehce. Dokážu podpořit i druhé lidi v tom, aby si našli smysl ve své práci a posílili svou chuť k dosažení výsledků.

8.2 Postarám se o sebe

Abychom měli život ve svých rukou, potřebujeme mít kompetence užitečné v každodenním fungování.

8.2.1 Ovládám matematiku pro život

Stavební kámen se zaměřuje na ovládání těch oblastí matematiky, které jsou využitelné v praktickém každodenním životě.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Modeluji reálné situace		Znám základní matematické modely reálných situací.		Umím rozpoznat, kdy mi matematika pomůže řešit reálnou situaci. Umím matematicky modelovat reálnou situaci vhodným způsobem..
0.	Vím, že věci kolem sebe můžu spočítat nebo porovnat podle velikosti. Když dělím bonbony mezi kamarády nebo stavím věž z kostek, používám k tomu čísla a tvary.			
1.	Poznám situace, kdy se mi hodí sčítání, odčítání nebo násobení (např. při nákupu nebo měření délky). Umím si jednoduchý problém z reálného světa nakreslit nebo zapsat pomocí čísel, abych ho dokázal/a vyřešit.			
OVU KK RVP	KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací. KRP-BAD-000-ZV5-001 Rozpozná jednoduchý výzkumný problém a jeho možné řešení.			
OVU ZG RVP	ZGM-MOD-000-ZV3-001 Odhaluje fungování matematických modelů. ZGM-POM-000-ZV3-001 Rozpoznává využití matematického aparátu v běžných situacích. ZGM-MRF-000-ZV3-001 Popisuje kroky řešení matematických situací s oporou o matematické modely. ZGM-MUV-000-ZV3-001 Rozpozná opakující se vzory a zákonitosti v různých matematických situacích.			

2.	Rozumím tomu, že matematika je nástroj pro řešení každodenních úkolů. Dokážu reálnou situaci (např. rozpočet na oslavu nebo úpravu receptu pro více lidí) převést do matematického zápisu pomocí tabulky nebo schématu.
OVU KK RVP	KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací. KRP-BAD-000-ZV5-001 Rozpozná jednoduchý výzkumný problém a jeho možné řešení.
OVU ZG RVP	ZGM-MOD-000-ZV3-001 Odhaluje fungování matematických modelů. ZGM-POM-000-ZV3-001 Rozpoznává využití matematického aparátu v běžných situacích. ZGM-MRF-000-ZV3-001 Popisuje kroky řešení matematických situací s oporou o matematické modely. ZGM-MUV-000-ZV3-001 Rozpozná opakující se vzory a zákonitosti v různých matematických situacích.
3.	Znám základní matematické modely, jako jsou procenta, poměry nebo přímá úměra (trojčlenka). Umím si vybrat správný postup pro modelování situace (např. výpočet slevy, porovnání výhodnosti balení nebo odhad plochy pro vymalování pokoje).
OVU KK RVP	KRP-VED-000-ZV9-001 Analyzuje při rozhodování a řešení problémů objektivní informace a prezentované závěry vědeckého poznání. KRP-BAD-000-ZV9-001 Navrhne plán pro zkoumání a řešení specifického výzkumného problému.
OVU ZG RVP	ZGM-MOD-000-ZV9-001 Vyvíjí/inovuje matematické modely. ZGM-MRF-000-ZV9-001 Hodnotí získané výsledky ve vztahu k výchozí matematické situaci. ZGM-MUV-000-ZV9-001 Aplikuje metody analýzy a syntézy při řešení komplexních matematických situací v různých kontextech. ZGM-POM-000-ZV9-001 Systematicky kontroluje správnost řešení matematických postupů.
4.	Dokážu rozpoznat matematickou podstatu i v komplexnějších situacích (např. úročení u půjčky, pravděpodobnost výhry nebo optimalizace času při cestování). Umím vytvořit funkční model reálného problému a interpretovat jeho výsledky zpět do praxe.
5.	využívám širokou škálu matematických modelů pro řešení složitých životních i profesních výzev. Dokážu kriticky posoudit, který model je pro danou situaci nejvhodnější, a uvědomuji si limity matematického zjednodušení reality.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Počítám a odhaduji	Někdy považuji za vhodné si věci přesně spočítat. Někdy dám přednost odhadu namísto přesného výpočtu nebo rozhodování bez dat.	Rozumím číslům, poměrům a jejich vyjádřením(1), proměnným a funkcím, přesnosti, intervalům.		Umím počítat a odhadovat výsledek výpočtu. Umím využívat nástroje, které usnadňují počítání.(2) Umím posoudit, kdy si věci spočítat a kdy stačí odhad. Umím odhadnout, kdy je nějaký číselný údaj rozumný a kdy ne.

(1) zlomkům, procentům

(2) kalkulačka, excel, AI

(3) Délka (velikost, vzdálenost), plocha objem, čas, hmotnost, energie (kcal, kWh), výkon, teplota, rychlost. Jednotky včetně předpon soustavy SI (mikro, mili, kilo, mega, giga, tera).

(4) obsah, odvod, objem, povrch

0.	Poznám, kde je víc a kde míň věcí, aniž bych je musel/a pokaždé počítat. Dokážu odhadnout, jestli se mi do krabice vejde ještě jedna hračka.
1.	Vím, kdy je důležité počítat přesně (např. kolik mi mají vrátit v obchodě) a kdy mi stačí jen zhruba vědět "kolik asi" (např. jestli mi stačí kapesné na hračku). Umím sečíst a odečíst menší čísla z hlavy a vím, že výsledek nemůže být úplně nesmyslný.
OVU KK RVP	KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací.

	KRP-BAD-000-ZV5-001 Rozpozná jednoduchý výzkumný problém a jeho možné řešení.
OVU ZG RVP	ZGM-POM-000-ZV3-001 Rozpoznává využití matematického aparátu v běžných situacích. ZGM-MRF-000-ZV3-001 Popisuje kroky řešení matematických situací s oporou o matematické modely.
2.	Rozumím číslům a jejich částem, jako jsou jednoduché zlomky a procenta. Předtím, než začnu počítat, si zkusím tipnout výsledek (odhad), abych pak poznal/a, že jsem neudělal/a velkou chybu. K těžším výpočtům si už umím vzít kalkulačku.
OVU KK RVP	KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací. KRP-BAD-000-ZV5-001 Rozpozná jednoduchý výzkumný problém a jeho možné řešení.
OVU ZG RVP	ZGM-POM-000-ZV5-001 Kontroluje použité matematické modely. ZGM-MRF-000-ZV5-001 Tvoří důkazy správnosti matematických postupů a argumentů. ZGM-MUV-000-ZV5-001 Zkoumá vzory a zákonitosti v různých matematických situacích.
3.	Považuji za vhodné si důležité věci spočítat přesně, ale u běžných věcí dávám přednost rychlému odhadu bez dat. Rozumím tomu, jak fungují proměnné a poměry. Umím používat tabulky (např. Excel) a AI, které mi počítání usnadňují.
OVU KK RVP	KRP-VED-000-ZV9-001 Analyzuje při rozhodování a řešení problémů objektivní informace a prezentované závěry vědeckého poznání. KRP-BAD-000-ZV9-001 Navrhne plán pro zkoumání a řešení specifického výzkumného problému.
OVU ZG RVP	ZGM-MRF-000-ZV9-001 Hodnotí získané výsledky ve vztahu k výchozí matematické situaci. ZGM-POM-000-ZV9-001 Systematicky kontroluje správnost řešení matematických postupů. ZGM-MUV-000-ZV9-001 Aplikuje metody analýzy a syntézy při řešení komplexních matematických situací v různých kontextech.
4.	Dokážu posoudit, kdy je nutná naprostá přesnost a kdy stačí pracovat s intervalem (od–do). Vím, kdy je číselný údaj (např. v médiích nebo v reklamě) podezřele vysoký nebo nízký a zaslouží si kontrolu. K efektivnímu zpracování dat a výpočtům využívám pokročilé nástroje (Excel, AI).
5.	S jistotou se zorientuji v komplexních vyjádřeních dat, funkcích a statistikách. Dokážu se rozhodovat na základě analýzy číselných údajů a zároveň si zachovávám zdravý selský rozum, který mi okamžitě napoví, zda jsou data rozumná. Umím si vybrat nebo vytvořit nástroj, který za mě složité operace spočítá rychle a bezchybně.

(5) průměr, medián, kvartil, percentil, SD, korelace

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Pracuji s jednotkami	Někdy je pro mne důležité, pracovat s přesnými mírami. Někdy dám přednost odhadu namísto přesného měření nebo rozhodování bez dat.	Znám některé fyzikální veličiny a jejich jednotky.(3) Znám vzorce pro výpočet obsahu a obvodu základních rovinných útvarů a objemu a povrchu základních těles.		Umím měřit některé veličiny, pracovat s výsledky měření a vypočítat z nich odvozené veličiny.(4) Umím odhadnout míru některé veličiny v reálné situaci.
0.	Vím, že věci mají různou velikost, váhu a že čas utíká. Dokážu říct, co je delší, těžší nebo co trvá déle.			
1.	Umím změřit délku pravítkem a vím, kolik vážím. Rozumím základním jednotkám jako metr, kilogram a litr. Někdy je pro mě důležité měřit přesně (např. při pečení), jindy mi stačí odhadnout, kolik kroků je to ke dveřím.			
OVU KK RVP	KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací. KRP-BAD-000-ZV5-001 Rozpozná jednoduchý výzkumný problém a jeho možné řešení.			

OVU ZG RVP	ZGM-MRF-000-ZV3-001 Popisuje kroky řešení matematických situací s oporou o matematické modely. ZGM-POM-000-ZV3-001 Rozpoznává využití matematického aparátu v běžných situacích.
2.	Znám běžné jednotky délky, plochy, objemu, hmotnosti, času a teploty. Umím vypočítat obvod a obsah obdélníku nebo čtverce, když potřebuji například zjistit, kolik papíru potřebuji na obalení knihy. Rozumím předponám jako mili- nebo kilo-.
OVU KK RVP	KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací. KRP-BAD-000-ZV5-001 Rozpozná jednoduchý výzkumný problém a jeho možné řešení.
OVU ZG RVP	ZGM-MRF-000-ZV5-001 Tvoří důkazy správnosti matematických postupů a argumentů. ZGM-POM-000-ZV5-001 Kontroluje použité matematické modely. ZGM-MOD-000-ZV5-001 Využívá obecné matematické modely v kontextu.
3.	Pracuji s jednotkami soustavy SI včetně předpon (od mikro- po giga-). Umím vypočítat povrch a objem základních těles a poradím si s rychlostí či hustotou. Dokážu odhadnout rozměry nebo váhu věcí v reálném životě (např. kolik váží nákupní taška nebo jak velká je plocha bytu).
OVU KK RVP	KRP-VED-000-ZV9-001 Analyzuje při rozhodování a řešení problémů objektivní informace a prezentované závěry vědeckého poznání. KRP-BAD-000-ZV9-001 Navrhne plán pro zkoumání a řešení specifického výzkumného problému.
OVU ZG RVP	ZGM-MRF-000-ZV9-001 Hodnotí získané výsledky ve vztahu k výchozí matematické situaci. ZGM-POM-000-ZV9-001 Systematicky kontroluje správnost řešení matematických postupů. ZGM-MUV-000-ZV9-001 Aplikuje metody analýzy a syntézy při řešení komplexních matematických situací v různých kontextech.
4.	Rozumím i abstraktnějším jednotkám, se kterými se setkávám v běžném životě, jako je energie (kcal v jídle, kWh na faktuře) nebo výkon. Umím si spočítat, kolik materiálu potřebuji na složitější projekt, a preferuji přesné měření tam, kde na datech záleží (např. při rekonstrukci pokoje).
5.	S jistotou pracuji s jakýmikoli jednotkami a převody v profesním i soukromém životě. Dokážu kriticky posoudit reálnost údajů (např. zda spotřeba spotřebiče odpovídá jeho výkonu). Umím rychle a přesně odhadnout míry i v komplexních situacích a vím, kdy je nezbytné použít přesné přístroje a matematické vzorce pro výpočet odvozených veličin.

(6) tabulka, graf, diagram, rovnice, mapa, infografika

(7) Sestavit je, vyhledávat v nich, charakterizovat je, analyzovat je, zobrazit je (reprezentovat).

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
Pracuji se statistikou a pravděpodobností	Chci svá rozhodnutí opírat o data nebo alespoň kvalifikované odhady.	Znám důležité statistické veličiny.(5) Rozumím heuristice dostupného.		Umím odhadnout pravděpodobnost jevu a vyjádřit nejistotu odhadu. Umím využít statistické údaje v každodenním jednání. Umím čelit heuristice dostupného.
0.	Vím, že některé věci se stávají skoro pořád a jiné jen málokdy. Rozumím tomu, že když si hodím kostkou, nemůžu si dopředu vybrat, jaké číslo padne, i když si to moc přeji.			
1.	Rozumím slovu "pravděpodobně" a vím, co znamená, že je něco "padesát na padesát". Dokážu si všimnout, co se v mém okolí děje nejčastěji (např. jaké počasí převládá), a podle toho si naplánovat, co si vezmu ven.			

OVU KK RVP	KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací. KRP-BAD-000-ZV5-001 Rozpozná jednoduchý výzkumný problém a jeho možné řešení. KDI-DAT-000-ZV5-001 Vyhledává potřebné informace v doporučených digitálních zdrojích.
OVU ZG RVP	ZGM-POM-000-ZV3-001 Rozpoznává využití matematického aparátu v běžných situacích. ZGM-MUV-000-ZV3-001 Rozpozná opakující se vzory a zákonitosti v různých matematických situacích. ZGM-MOD-000-ZV3-001 Odhaluje fungování matematických modelů.
2.	Vím, co je to aritmetický průměr, a umím ho vypočítat (např. průměrnou známku). Začínám chápat, že jeden výjimečný výsledek nemusí znamenat, že se věci změnily. Učím se rozhodovat podle toho, co je v dané situaci více pravděpodobné.
OVU KK RVP	KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací. KRP-BAD-000-ZV5-001 Rozpozná jednoduchý výzkumný problém a jeho možné řešení. KDI-DAT-000-ZV5-001 Vyhledává potřebné informace v doporučených digitálních zdrojích.
OVU ZG RVP	ZGM-MRF-000-ZV5-001 Tvoří důkazy správnosti matematických postupů a argumentů. ZGM-MUV-000-ZV5-001 Zkoumá vzory a zákonitosti v různých matematických situacích. ZGM-MOD-000-ZV5-001 Využívá obecné matematické modely v kontextu.
3.	Znám rozdíl mezi průměrem a mediánem a vím, proč je medián někdy pravdivější (např. u platů). Rozumím tomu, že to, co si snadno vybavím z paměti, nemusí být nejčastější jev (**heuristika dostupného** – např. strach z letecké havárie, i když je statisticky méně pravděpodobná než nehoda v autě).
OVU KK RVP	KDI-DAT-000-ZV9-001 Data získaná na základě vlastních kritérií a formulovaných dotazů z různých digitálních zdrojů posuzuje z hlediska souladu s již známými poznatky i nároku na spolehlivost zdroje. KRP-VED-000-ZV9-001 Analyzuje při rozhodování a řešení problémů objektivní informace a prezentované závěry vědeckého poznání. KRP-BAD-000-ZV9-001 Navrhne plán pro zkoumání a řešení specifického výzkumného problému.
OVU ZG RVP	ZGM-MUV-000-ZV9-001 Aplikuje metody analýzy a syntézy při řešení komplexních matematických situací v různých kontextech. ZGM-MOD-000-ZV9-001 Vyvíjí/inovuje matematické modely.
4.	Svá rozhodnutí opírám o data a statistické veličiny (kvartil, percentil, korelace). Dokážu odhadnout pravděpodobnost jevu a přiznat, jak moc si svým odhadem nejsem jistý/á. Umím čelit manipulativním statistikám v médiích tím, že hledám skutečný význam čísel.
5.	Interpretuji komplexní statistické údaje (směrodatná odchylka, korelace vs. kauzalita) a využívám je v profesním i osobním rozhodování. Vím, jak mé myšlení ovlivňují kognitivní zkreslení, a aktivně používám data k tomu, abych jim nepodlehl/a. Dokážu kvalifikovaně pracovat s rizikem a nejistotou v proměnlivém světě.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Zpracovávám data	Snažím se v nepřehledných datech hledat logiku a řád.	Znám základní metody reprezentace dat a vztahů mezi nimi.(6)		Umím pracovat se soubory dat.(7) Umím pro práci s daty využívat digitální nástroje.
0.	Umím roztřídit věci (třeba hračky nebo pastelky) podle toho, co k sobě patří. Dokážu zakreslit jednoduché značky, abych věděl/a, kolik čeho mám (např. čárky za každé jablko v košíku).			

1.	Snažím se v informacích najít řád. Umím si zapsat údaje do jednoduché tabulky a přečíst z ní, čeho je nejvíce a čeho nejméně. Rozumím tomu, co mi říká jednoduchý obrázkový graf.
OVU KK RVP	KDI-DAT-000-ZV5-001 Vyhledává potřebné informace v doporučených digitálních zdrojích. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací.
OVU ZG RVP	ZGM-POM-000-ZV3-001 Rozpoznává využití matematického aparátu v běžných situacích. ZGM-MUV-000-ZV3-001 Rozpozná opakující se vzory a zákonitosti v různých matematických situacích. ZGM-MOD-000-ZV3-001 Odhaluje fungování matematických modelů.
2.	Dokážu sesbírat data (např. pomocí dotazníku ve třídě) a sestavit z nich přehlednou tabulku nebo sloupcový graf. Znám rozdíl mezi tabulkou a grafem a vím, kdy se co hodí víc. K zobrazení dat zkouším používat počítač.
OVU KK RVP	KDI-DAT-000-ZV5-001 Vyhledává potřebné informace v doporučených digitálních zdrojích. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací. KDI-TDO-000-ZV5-001 Vytváří jednoduchý digitální obsah v rámci plnění stanovených výukových cílů.
OVU ZG RVP	ZGM-MRF-000-ZV5-001 Tvoří důkazy správnosti matematických postupů a argumentů. ZGM-POM-000-ZV5-001 Kontroluje použité matematické modely. ZGM-MUV-000-ZV5-001 Zkoumá vzory a zákonitosti v různých matematických situacích. ZGM-MOD-000-ZV5-001 Využívá obecné matematické modely v kontextu.
3.	Znám různé způsoby, jak znázornit vztahy mezi dat. Umím v souboru dat vyhledat konkrétní informaci a popsat, co z dat vyplývá. K analýze dat využívám tabulkové procesory nebo AI).
OVU KK RVP	KDI-DAT-000-ZV9-001 Data získaná na základě vlastních kritérií a formulovaných dotazů z různých digitálních zdrojů posuzuje z hlediska souladu s již známými poznatky i nároku na spolehlivost zdroje. KRP-VED-000-ZV9-001 Analyzuje při rozhodování a řešení problémů objektivní informace a prezentované závěry vědeckého poznání. KDI-TDO-000-ZV9-001 Generuje digitální obsah v různých formátech s cílem umocnit výstupy vlastní tvořivé činnosti.
OVU ZG RVP	ZGM-MRF-000-ZV9-001 Hodnotí získané výsledky ve vztahu k výchozí matematické situaci. ZGM-POM-000-ZV9-001 Systematicky kontroluje správnost řešení matematických postupů. ZGM-MUV-000-ZV9-001 Aplikuje metody analýzy a syntézy při řešení komplexních matematických situací v různých kontextech. ZGM-MOD-000-ZV9-001 Vyvíjí/inovuje matematické modely.
4.	Snažím se v nepřehledných datech hledat logiku a souvislosti. Umím pracovat s rozsáhlejšími soubory dat, charakterizovat je (např. najít extrémní hodnoty) a reprezentovat je pomocí infografiky nebo rovnic. Suverénně používám digitální nástroje pro vizualizaci.
5.	Samostatně navrhuji způsob sběru, analýzy a reprezentace dat pro řešení komplexních problémů. Dokážu interpretovat složité vztahy v datech a srozumitelně je prezentovat ostatním pomocí vhodně zvolených modelů. Kriticky hodnotím kvalitu dat a volím pokročilé digitální nástroje pro jejich efektivní zpracování.

8.2.2 Jsem finančně gramotný

Stavební kámen se zaměřuje na kompetenci řídit nakládání se svými financemi, tak, abychom se nedostali do finančních potíží, a zároveň tak, abychom na penězích jen "neseděli", ale, pokud možno, je dokázali rozmnožovat. Specifickou součástí na pomezí finanční a právní gramotnosti je pak placení daní.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
Hospodařím s penězi	Usiluji o dlouhodobě udržitelné hospodaření s penězi.	Vím, co jsou peníze a jak se jejich hodnota mění v čase. Orientuji se v běžných cenách a výdělcích.		Umím sestavit rozpočet a pracovat podle něj. Umím hospodařit s penězi tak, abych se nedostal/a do finančních potíží.
0.	Vím, že věci v obchodě stojí peníze a že jich nemáme nekonečno. Rozumím tomu, že když si koupím jednu věc, nemusí mi zbýt na druhou. Dokážu si do prasátka odkládat peníze na něco, co si moc přeji.			
1.	Rozumím hodnotě mincí a bankovek, které běžně používám. Mám přehled o tom, kolik stojí drobné věci (např. zmrzlina nebo časopis), a vím, kolik peněz mám u sebe. S pomocí dospělého si zkouším naplánovat, za co utratím své kapesné.			
OVU KK RVP	KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy.			
OVU ZG RVP	ZGM-MRF-000-ZV3-001 Popisuje kroky řešení matematických situací s oporou o matematické modely. ZGM-MUV-000-ZV3-001 Rozpozná opakující se vzory a zákonitosti v různých matematických situacích. ZGM-POM-000-ZV3-001 Rozpoznává využití matematického aparátu v běžných situacích. ZGM-MOD-000-ZV3-001 Odhaluje fungování matematických modelů.			
2.	Orientuji se v běžných cenách potravin nebo věcí pro svou potřebu. Umím si spočítat, kolik si musím našetřit, abych si mohl/a koupit dražší věc, a jak dlouho mi to bude trvat. Začínám chápat, že peníze se musí nejdříve vydělat, než se utratí.			
OVU KK RVP	KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy.			
OVU ZG RVP	ZGM-MRF-000-ZV5-001 Tvoří důkazy správnosti matematických postupů a argumentů. ZGM-MUV-000-ZV5-001 Zkoumá vzory a zákonitosti v různých matematických situacích. ZGM-POM-000-ZV5-001 Kontroluje použité matematické modely. ZGM-MOD-000-ZV5-001 Využívá obecné matematické modely v kontextu.			
3.	Umím sestavit jednoduchý měsíční rozpočet a dodržovat ho. Rozumím tomu, že hodnota peněz se může měnit. Hospodařím tak, abych neutratil/a víc, než kolik mám k dispozici, a vím, co jsou nezbytné náklady a co je zbytný luxus.			

(1) Zahrnuje: vím jak fungují banky a orientuji se v běžných bankovních produktech, vím, jak fungují burzy, brokeři, investiční fondy; vím, kdo jsou dlužníci a věřitelé; vím, jak funguje peněžní trh, kapitálový trh, devizový trh a komoditní trh.

(2) Zahrnuje: znám investiční trojúhelník (výnos, riziko, likvidita); znám rozdíl mezi spekulací a investicí.

OVU KK RVP	KRP-VED-000-ZV9-001 Analyzuje při rozhodování a řešení problémů objektivní informace a prezentované závěry vědeckého poznání. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení.
OVU ZG RVP	ZGM-MUV-000-ZV9-001 Aplikuje metody analýzy a syntézy při řešení komplexních matematických situací v různých kontextech. ZGM-POM-000-ZV9-001 Systematicky kontroluje správnost řešení matematických postupů. ZGM-MOD-000-ZV9-001 Vyvíjí/inovuje matematické modely. ZGM-MRF-000-ZV9-001 Hodnotí získané výsledky ve vztahu k výchozí matematické situaci.
4.	Usiluji o dlouhodobě udržitelné hospodaření. Orientuji se v průměrných výdělcích v různých oborech a vím, kolik stojí samostatné bydlení a život. Dokážu pracovat s rozpočtem tak, abych si vytvářel/a finanční rezervu a vyhnul/a se neuváženým dluhům.
5.	Plně zodpovídám za svou finanční stabilitu a strategicky plánuji své výdaje i úspory v dlouhodobém horizontu. Rozumím mechanismům, jakými inflace nebo investice ovlivňují hodnotu peněz v čase. Dokážu efektivně spravovat své finance i v období nejistoty tak, abych se nedostal/a do finančních potíží.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Spořím a investuji	Chci být dlouhodobě finančně soběstačný/á.	Rozumím fungování finančního trhu.(1) Orientuji se v možnostech ukládání peněz, spoření, investic a úvěrování.(2)		Umím spořit. Umím peníze investovat. Umím vyhodnotit, kdy je rozumné si půjčit, a bezpečně to učinit.

0.	Chápu, že když si peníze schovám (uspořím), můžu si za ně koupit něco většího později. Vím, že banka je místo, kde jsou peníze v bezpečí, a že si je tam lidé ukládají.
1.	Rozumím rozdílu mezi tím, když peníze hned utratím, a tím, když si je odkládám na konkrétní věc (spoření). Vím, že existují bankovní účty a karty, a s pomocí dospělého se učím sledovat, jak mi úspory rostou.
OVU KK RVP	KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.
OVU ZG RVP	ZGM-MRF-000-ZV3-001 Popisuje kroky řešení matematických situací s oporou o matematické modely. ZGM-POM-000-ZV3-001 Rozpoznává využití matematického aparátu v běžných situacích. ZGM-MOD-000-ZV3-001 Odhaluje fungování matematických modelů.
2.	Vím, kdo je dlužník a kdo věřitel. Rozumím tomu, že když si někdo půjčí peníze, musí je vrátit a obvykle zaplatit něco navíc (úrok). Orientuji se v základních produktech, jako je spořicí účet, a vím, k čemu slouží.
OVU KK RVP	KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.
OVU ZG RVP	ZGM-MRF-000-ZV5-001 Tvoří důkazy správnosti matematických postupů a argumentů. ZGM-MUV-000-ZV5-001 Zkoumá vzory a zákonitosti v různých matematických situacích. ZGM-POM-000-ZV5-001 Kontroluje použité matematické modely. ZGM-MOD-000-ZV5-001 Využívá obecné matematické modely v kontextu.
3.	Znám investiční trojúhelník a rozumím vztahu mezi výnosem, rizikem a likviditou. Rozumím rozdílu mezi spořením a investováním. Umím vyhodnotit, kdy je půjčka rozumná a kdy je

	nebezpečná.
OVU KK RVP	KRP-VED-000-ZV9-001 Analyzuje při rozhodování a řešení problémů objektivní informace a prezentované závěry vědeckého poznání. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení.
OVU ZG RVP	ZGM-MUV-000-ZV9-001 Aplikuje metody analýzy a syntézy při řešení komplexních matematických situací v různých kontextech. ZGM-POM-000-ZV9-001 Systematicky kontroluje správnost řešení matematických postupů. ZGM-MOD-000-ZV9-001 Vyvíjí/inovuje matematické modely. ZGM-MRF-000-ZV9-001 Hodnotí získané výsledky ve vztahu k výchozí matematické situaci.
4.	Chci být finančně soběstačný/á, a proto si vytvářím rezervy a začínám investovat. Orientuji se v tom, jak fungují burzy, brokeři a fondy. Dokážu porovnat různé investiční a úvěrové možnosti a vybrat si tu, která je pro mě bezpečná a výhodná.
5.	Suverénně se pohybuji na finančním trhu (kapitálový, devizový, komoditní) a rozumím jeho mechanismům. Dokážu sestavit a spravovat své investiční portfolio v souladu se svými dlouhodobými cíli. Umím efektivně využívat finanční páky a úvěry tak, aby mi pomáhaly v rozvoji, nikoli ohrožovali stabilitu.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Platím daně	Nechci se dostat do problémů s placením daní.	Vím, co jsou daně, k čemu slouží a jaké daně v České republice musíme platit.	Vím, jaké daně jsem povinen/povinna platit.	Umím splnit svou daňovou povinnost tak, abych na tom zbytečně netratil/a.
0.	Vím, že existují věci, které patří všem (hřiště, silnice), a že se na ně lidé skládají z peněz, které vydělají.			
1.	Rozumím tomu, že z každé věci, kterou si koupím v obchodě, jde malá část peněz státu (DPH). Vím, že za tyto peníze se staví školy nebo opravují parky ad.			
OVU ZG RVP	ZGM-POM-000-ZV3-001 Rozpoznává využití matematického aparátu v běžných situacích.			
2.	Vím, co jsou daně a k čemu slouží. Rozumím tomu, že daně platí lidé ze své práce i firmy ze svých zisků. Dokážu si na účtence z obchodu najít, kolik peněz tvořila daň.			
OVU ZG RVP	ZGM-MRF-000-ZV5-001 Tvoří důkazy správnosti matematických postupů a argumentů. ZGM-MOD-000-ZV5-001 Využívá obecné matematické modely v kontextu. ZGM-POM-000-ZV5-001 Kontroluje použité matematické modely.			
3.	Orientuji se v základních daních v ČR (daň z příjmu, DPH, spotřební daň). Chápu rozdíl mezi hrubou a čistou mzdou a vím, že část mého výdělku odchází na daně a pojištění. Nechci se dostat do problémů s úřady, a proto se zajímám o to, jaké povinnosti budu mít.			
OVU KK RVP	KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení.			
OVU ZG RVP	ZGM-MUV-000-ZV9-001 Aplikuje metody analýzy a syntézy při řešení komplexních matematických situací v různých kontextech. ZGM-MOD-000-ZV9-001 Vyvíjí/inovuje matematické modely. ZGM-POM-000-ZV9-001 Systematicky kontroluje správnost řešení matematických postupů. ZGM-MRF-000-ZV9-001 Hodnotí získané výsledky ve vztahu k výchozí matematické situaci.			
4.	Vím, jaké konkrétní daně se mě týkají (např. při brigádě, podnikání nebo nákupu nemovitosti). Umím si vyhledat termíny pro podání daňového přiznání a vím, kde a jak ho odevzdat. Rozumím tomu, že existují slevy na dani, které mi mohou ušetřit peníze.			
5.	Samostatně a včas plním svou daňovou povinnost. Vím, jaké daně jsem povinen/povinna			

platit jako zaměstnanec, podnikatel nebo majitel majetku. Umím efektivně využívat zákonné možnosti, jak svou daňovou zátěž legálně snížit (slevy, odčitatelné položky), abych na tom zbytečně netratil/a.

8.2.3 Zvládám každodenní život

Do tohoto stavebního kamene řadíme veškeré praktické kompetence každodenního života, které neřadíme nikam jinam. Od praní prádla a jiné péče o domácnost, přes obstarávání věcí a zajišťování služeb, až po kompetenci dojet z bodu A do bodu B.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
Postarám se o stravování	Nechci umřít hlady.	Znám základní potraviny, jejich použití a způsob skladování. Znám základní způsoby přípravy jídla. Orientuji se v tom, kde a jak lze potraviny obstarat.	Vím, kolik a jakých potravin potřebuji sám/sama nebo pro členy své rodiny.	Umím nakoupit potraviny. Umím vařit. Umím si poradit se stravováním mimo domov.
0.	Vím, že jídlo potřebuji k tomu, abych měl/a sílu. Poznám základní potraviny a vím, že se pro ně chodí zpravidla do obchodu. Umím si sám/sama vzít ovoce nebo si s pomocí připravit jednoduchou svačinu.			
1.	Vím, které jídlo patří do lednice a které do špíže, aby se nezkazilo. Umím si sám/sama namazat chleba nebo připravit cereálie s mlékem. V obchodě dokážu najít a vybrat potraviny podle jednoduchého seznamu. Poznám, kdy mám dost a kdy už se přejídám.			
OVU KK RVP	KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.			
OVU ZG RVP	ZGM-POM-000-ZV3-001 Rozpoznává využití matematického aparátu v běžných situacích. ZGM-MRF-000-ZV3-001 Popisuje kroky řešení matematických situací s oporou o matematické modely.			
2.	Umím si samostatně uvařit jednoduché jídlo, které vyžaduje tepelnou úpravu (např. těstoviny, vajíčka nebo čaj). Vím, kolik jídla zhruba sním, abych si nabral/a správnou porci. Orientuji se v tom, kde v mém okolí bezpečně nakoupit čerstvé potraviny, a vím, k čemu slouží datum spotřeby. Když jsem v restauraci nebo v jídelně, dokážu si vybrat jídlo, objednat si a zaplatit.			
OVU KK RVP	KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.			
OVU ZG RVP	ZGM-POM-000-ZV5-001 Kontroluje použité matematické modely. ZGM-MOD-000-ZV5-001 Využívá obecné matematické modely v kontextu.			
3.	Zvládnu uvařit plnohodnotný teplý oběd pro sebe i pro ostatní členy rodiny. Znám základní techniky přípravy, jako je vaření, smažení a pečení, a vím, jak s potravinami zacházet hygienicky. Umím si naplánovat nákup tak, aby mi nic nechybělo.			
OVU KK RVP	KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.			

(1) vlastní bydlení, nájem, podnájem, kolej, spolubydlení, sociální bydlení

OVU ZG RVP	ZGM-MRF-000-ZV9-001 Hodnotí získané výsledky ve vztahu k výchozí matematické situaci. ZGM-POM-000-ZV9-001 Systematicky kontroluje správnost řešení matematických postupů.
4.	Dokážu se o své stravování kompletně postarat po celý týden – od plánování pestrého jídelníčku přes nákup až po zpracování surovin. Umím si poradit s přípravou jídla i v provizorních podmínkách (např. na výletě nebo na koleji). Rozumím tomu, jaké suroviny jsou pro mé tělo hodnotné a kolik jich potřebuji k udržení zdraví.
5.	Ovládám přípravu široké škály pokrmů a dokážu efektivně hospodařit s potravinami tak, abych neplýtval/a. Umím vyhledávat kvalitní zdroje surovin a optimalizovat náklady na stravování své i své rodiny. Vím, jak se stravovat zdravě a bezpečně v jakémkoli prostředí, i když jsem dlouhodobě mimo domov.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Bydlím	Chci důstojně bydlet. Jsem ochoten/na se podílet na péči o domácnost.	Vím, jaké jsou možnosti bydlení a jeho hledání.(1) Orientuji se v nákladech spojených s bydlením. Vím, co všechno je součástí péče o obydlí, a co je k tomu třeba.	Znám své bytové potřeby. Vím, v jakém prostředí je mi dobře a v jakém ne.	Umím si najít a zařídit bydlení, které mi vyhovuje, aniž by mě to finančně zruinovalo. Umím uklidit. Umím se postarat o provoz i údržbu obydlí.

0.	Vím, kde bydlím a že domov je bezpečné místo. S pomocí dospělého uklízím své hračky a vím, kam patří.
1.	Chci se podílet na péči o náš domov. Udržuji základní pořádek ve svých věcech a vím, v jakém prostředí je mi dobře.
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy.
2.	Rozumím tomu, že bydlení vyžaduje pravidelný úklid i peníze. Zvládám běžné domácí práce a vím, co vše je potřeba k provozu domácnosti.
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy.
3.	Orientuji se v možnostech bydlení a znám své bytové potřeby. Umím se postarat o běžný provoz obydlí a provést jeho základní údržbu.
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody). KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.

(2) koupě v obchodě, online nákup, bazar, půjčení, výměna, dar, vlastní výroba

(3) např. jak funguje nákup v kamenném obchodě, jak na eshopu, jak v bazaru

(4) např. lékař, kadeřník, instalatér, elektrikář, pojištění, internet, telefon, právník, přeprava zásilek...

(5) půjčit, vyměnit, vyrobit, nasbírat

(6) poptat kamaráda, člena rodiny...

4.	Dokážu si najít a zařídit dostupné bydlení (kolej, spolubydlení) a propočítat náklady na nájem a energie. Samostatně zvládám kompletní péči o domácnost, aniž by mě to finančně zruinovalo.
5.	Samostatně si zajišťuji důstojné bydlení odpovídající mým nárokům. Suverénně zvládám údržbu, administrativu i finanční řízení domácnosti v dlouhodobém měřítku.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Obstarávám si věci a zařizuji služby	Chci si pořizovat věci, které skutečně využiji. Ne všechno si chci obstarat sám, na něco jsem ochoten si zajistit pomoc.	Znám různé způsoby, jak si pořídit věci(2) a rozumím jejich fungování.(3) Znám typické služby, které si lidé objednávají.(4) Vím, kde a jak lze najít nabídku zboží či služeb a jak se v ní zorientovat.	Znám své materiální potřeby a preference. Vím, které potřeby si umím zařídit sám/sama a kde potřebuji službu.	Umím rozpoznat, že potřebuji nějaké zboží či službu. Umím se zorientovat v komerční nabídce zboží či služeb, vybrat si tu nejvhodnější a domluvit si její podmínky. Umím si obstarat věc(5) či zařídit službu i bez nákupu.(6)

0.	Vím, co si přeji a co opravdu potřebuji ke hraní nebo jídlu. Rozumím tomu, že některé věci mi musí zařídit dospělý. Dokážu si říct o pomoc, když si něco neumím připravit nebo sehnat sám/sama.
1.	Chci si pořizovat jen věci, které skutečně využiji. Vím, že věci můžu koupit nebo si je od někoho půjčit, vyrobit si je. Poznám, když mi něco chybí, a zkusím si to s pomocí dospělého obstarat.
OVU KK RVP	KDI-DAT-000-ZV5-001 Vyhledává potřebné informace v doporučených digitálních zdrojích. KDI-VIN-000-ZV5-001 Využívá digitální technologie doporučeným způsobem k zefektivnění vlastní práce. KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací.
OVU ZG RVP	ZGM-POM-000-ZV3-001 Rozpoznává využití matematického aparátu v běžných situacích.
2.	Znám své materiální preference a umím si vybrat věc, která mi vyhovuje. Orientuji se v základních službách v okolí (např. opravna, kadeřnictví). Vím, co si zvládnu obstarat sám/sama a kde už potřebuji pomoc druhých.
OVU KK RVP	KDI-DAT-000-ZV5-001 Vyhledává potřebné informace v doporučených digitálních zdrojích. KDI-VIN-000-ZV5-001 Využívá digitální technologie doporučeným způsobem k zefektivnění vlastní práce. KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací.

(7) Např.: nutnost vlastnit doklady (občanský průkaz, pas); nutnost něco registrovat či evidovat (psy, auta, nemovitosti...); nutnost mít k něčemu povolení či oprávnění (stavba, řízení automobilu, vlastnění zbraně); povinné zdravotní pojištění.

OVU ZG RVP	ZGM-POM-000-ZV5-001 Kontroluje použité matematické modely. ZGM-MOD-000-ZV5-001 Využívá obecné matematické modely v kontextu.
3.	Umím vyhledat nabídku zboží či služeb a vybrat si tu nejvhodnější. Rozumím tomu, jak fungují bazary, půjčovny nebo sdílení věcí (SWAP). Dokážu si domluvit základní podmínky služby nebo nákupu.
OVU KK RVP	KDI-DAT-000-ZV9-001 Data získaná na základě vlastních kritérií a formulovaných dotazů z různých digitálních zdrojů posuzuje z hlediska souladu s již známými poznatky i nároku na spolehlivost zdroje. KRP-VED-000-ZV9-001 Analyzuje při rozhodování a řešení problémů objektivní informace a prezentované závěry vědeckého poznání. KDI-VIN-000-ZV9-001 Využívá digitální technologie, aby sobě či ostatním usnadnil či zjednodušil pracovní postupy a zkvalitnil výsledky práce. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení.
OVU ZG RVP	ZGM-MRF-000-ZV9-001 Hodnotí získané výsledky ve vztahu k výchozí matematické situaci. ZGM-POM-000-ZV9-001 Systematicky kontroluje správnost řešení matematických postupů. ZGM-MOD-000-ZV9-001 Vyvíjí/inovuje matematické modely.
4.	Sleduji své potřeby a nenechám se strhnout ke zbytečným nákupům. Dobře se orientuji v komerčních nabídkách a umím si vyjednat výhodné smluvní podmínky (např. u mobilního tarifu). Využívám různé cesty k získání věcí, aniž bych je musel/a vždy kupovat nové.
5.	Strategicky řídím své materiální potřeby a nákupy služeb tak, aby to bylo dlouhodobě udržitelné. Dokážu efektivně delegovat činnosti a zajistit si odbornou pomoc tam, kde je to pro mě výhodnější než svépomoc. Umím se bezpečně pohybovat v komplexních nabídkách trhu a zařídit si vše potřebné pro život i práci.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Jednám s úřady a institucemi	Chci si efektivně a řádně vyřizovat své úřední záležitosti.	Orientuji se v běžných úředních záležitostech spojených s životem v mé zemi a vím, jak je vyřídit.(7)	Vím, co musím v souvislosti se svým životem úředně obstarat.	Umím si vyřídit běžnou úřední záležitost.
0.	Vím, jak se jmenuji a kde bydlím. Rozumím tomu, že existují důležitá pravidla, která musíme všichni dodržovat.			
1.	Vím, že lidé mají průkazy, aby se dalo dokázat, kdo jsou. Rozumím tomu, že když cestujeme nebo něco důležitého měníme, musíme o tom úřady informovat.			
OVU KK RVP	KDI-DAT-000-ZV5-001 Vyhledává potřebné informace v doporučených digitálních zdrojích. KDI-TDO-000-ZV5-001 Vytváří jednoduchý digitální obsah v rámci plnění stanovených výukových cílů. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci.			
2.	Orientuji se v tom, co dělají základní úřady v mém okolí. Vím, že některé věci se musí evidovat (např. pes nebo auto). Rozumím tomu, proč je důležité mít své doklady v pořádku a platné.			
OVU KK RVP	KDI-DAT-000-ZV5-001 Vyhledává potřebné informace v doporučených digitálních zdrojích. KDI-TDO-000-ZV5-001 Vytváří jednoduchý digitální obsah v rámci plnění stanovených výukových cílů. KDI-VIN-000-ZV5-001 Využívá digitální technologie doporučeným způsobem k zefektivnění vlastní práce.			

	KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy.
3.	Vím, co si musím v souvislosti se svým dospíváním úředně zařídit. Rozumím smyslu povinného zdravotního pojištění. Umím si vyhledat informace, jak vyřídit běžnou úřední věc, a s pomocí to zkusím.
OVU KK RVP	KKK-VYJ-000-ZV9-001 Vyjadřuje se prostřednictvím souboru běžných výrazových prostředků, které volí s důrazem na svůj komunikační záměr, partnera a situaci. KDI-TDO-000-ZV9-001 Generuje digitální obsah v různých formátech s cílem umocnit výstupy vlastní tvořivé činnosti. KDI-VIN-000-ZV9-001 Využívá digitální technologie, aby sobě či ostatním usnadnil či zjednodušil pracovní postupy a zkvalitnil výsledky práce. KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení.
4.	Chci mít své úřední záležitosti v pořádku a vyřizuji je řádně a včas. Orientuji se v registracích a povoleních, která pro svůj život potřebuji. Samostatně si vyřídím běžnou záležitost na úřadě nebo přes digitální portál.
5.	Efektivně spravuji všechny své úřední povinnosti spojené s prací, bydlením, majetkem aj. Vím, co musím v dané životní situaci registrovat nebo nahlásit. Dokážu kompetentně jednat s institucemi i v netypických nebo složitých situacích.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Pečuji o majetek	Chci, aby mi věci sloužily dlouho, a proto se o ně starám. Chci mít ve věcech pořádek.	Znám základní postupy údržby běžných věcí. Znám metody organizace majetku.	Vím, co vlastním a kde to je. Znám svůj systém organizace majetku.	Umím organizovat svůj fyzický i digitální majetek Umím o své věci pečovat a udržovat je. Umím se zbavovat nepotřebných věcí.
0.	Vím, které věci jsou moje a kde mají své místo. Chci, aby se mé hračky nerozbily, a proto s nimi zacházím opatrně. Po hraní si hračky uklidím.			
1.	Chci mít ve svých věcech pořádek, aby se mi s nimi dobře pracovalo. Umím si zorganizovat věci v aktovce nebo na pracovním stole a vím, co vlastním. Základně si očistím věci (např. boty nebo kolo), aby mi déle sloužily.			
OVU KK RVP	KDI-BZK-000-ZV5-001 Respektuje pravidla bezpečného zacházení s digitálními zařízeními i daty a zásadami zdraví neohrožujícího chování v digitálním prostředí. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.			
2.	Používám svůj systém organizace v pokoji a vím, kde co najdu. Umím provést jednoduchou údržbu svých věcí a poznám, co už nepotřebuji. Dokážu se nepotřebných věcí sám/sama zbavit (např. je vytřídit).			
OVU KK RVP	KDI-BZK-000-ZV5-001 Respektuje pravidla bezpečného zacházení s digitálními zařízeními i daty a zásadami zdraví neohrožujícího chování v digitálním prostředí. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.			
3.	Znám různé metody organizace a aplikuji je na svůj fyzický i digitální majetek (např. složky v mobilu). Vím, jak se správně starat o náročnější věci, aby si udržely svou funkčnost. Udržuji si přehled o všem, co vlastním.			
OVU ZG RVP	KDI-BZK-000-ZV9-001 Předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení a dat nebo jeho tělesné či duševní zdraví. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých			

	rozhodnutí vůči ostatním a okolí.
4.	Systematicky pečuji o svůj majetek a pravidelně vyřazuji věci, které už nevyužiji. S jistotou ovládám organizaci rozsáhlých digitálních dat i fyzických předmětů. Rozumím tomu, jakou konkrétní údržbu vyžadují věci pro mé studium, práci nebo volný čas.
5.	Spravuji veškerý svůj majetek tak, aby byl dlouhodobě funkční a udržitelný. Mám propracovaný osobní systém organizace, který mi šetří čas a energii. Dokážu se zodpovědně zbavovat majetku tak, abych nezatěžoval/a sebe ani své okolí.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Dopravuji se	Nemám problém se někam dostat.	Znám možné způsoby dopravy, rozumím tomu, jak fungují, a jaké jsou jejich výhody a omezení. Znám pravidla silničního provozu.		Umím se zorientovat v tom, kde jsem, a kam se potřebuji dostat. Umím vybrat vhodný způsob dopravy z bodu A do bodu B, naplánovat trasu a cestu uskutečnit.
0.	Znám cestu domů a vím, jak se bezpečně rozhlédnout na přechodu. Poznám auto, autobus i vlak a vím, k čemu slouží. Dokážu říct, kam s rodiči obvykle cestujeme.			
1.	Znám základní dopravní značky a pravidla pro chodce. Samostatně se orientuji v bezprostředním okolí domova i školy. Zvládnu s drobnou podporou bezpečně dojít do míst, která dobře znám.			
OVU KK RVP	KDI-DAT-000-ZV5-001 Vyhledává potřebné informace v doporučených digitálních zdrojích. KDI-VIN-000-ZV5-001 Využívá digitální technologie doporučeným způsobem k zefektivnění vlastní práce. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci.			
2.	Nemám problém se sám/sama dopravit po městě pěšky, na kole nebo MHD. Umím si vyhledat spojení v mobilní aplikaci a naplánovat trasu z bodu A do bodu B. V silničním provozu se pohybuji bezpečně a podle pravidel.			
OVU KK RVP	KDI-DAT-000-ZV5-001 Vyhledává potřebné informace v doporučených digitálních zdrojích. KDI-VIN-000-ZV5-001 Využívá digitální technologie doporučeným způsobem k zefektivnění vlastní práce. KKK-VYJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje se prostřednictvím zvládnutých výrazových prostředků, které volí podle svých možností vzhledem ke komunikačnímu záměru, partnerovi a situaci.			
3.	Dokážu si naplánovat a uskutečnit cestu i do jiného města. Porovnávám různé způsoby dopravy podle času a ceny a rozumím jejich výhodám. Umím se zorientovat v mapě a poradím si, i když mi ujede spoj.			
OVU KK RVP	KDI-DAT-000-ZV9-001 Data získaná na základě vlastních kritérií a formulovaných dotazů z různých digitálních zdrojů posuzuje z hlediska souladu s již známými poznatky i nároku na spolehlivost zdroje. KDI-VIN-000-ZV9-001 Využívá digitální technologie, aby sobě či ostatním usnadnil či zjednodušil pracovní postupy a zkvalitnil výsledky práce. KKK-VYJ-000-ZV9-001 Vyjadřuje se prostřednictvím souboru běžných výrazových prostředků, které volí s důrazem na svůj komunikační záměr, partnera a situaci.			
4.	Samostatně zvládám i složité mezinárodní nebo kombinované trasy. Plně ovládám pravidla silničního provozu a efektivně využívám digitální navigace i jízdenkové systémy. Cestu si naplánuji tak, aby mě finančně ani časově nezatížila.			
5.	Má schopnost někam se dopravit mě nijak neomezuje v mých životních plánech. Volím nejvhodnější způsoby přesunu s ohledem na efektivitu a udržitelnost. Zvládám řešit jakékoli krizové situace na cestách kdekoli na světě.			

8.2.4 Používám technologie

Tento stavební kámen se soustředí na "praktickou informatiku" - tzn. bezpečné používání digitální technologií k různorodým účelům v běžném životě. Spektrum stavebního kamene nicméně končí **před** hranicí toho, než začneme technologii používat ke konkrétnímu účelu. Jde o kompetenci k tomu, ovládat digitální technologie k **jakémukoli** účelu.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
Využívám digitální technologie	Chci technologie používat jako nástroj, který mi usnadňuje život. Jsem otevřen/a využívání nových technologií.	Rozumím základním principům fungování běžných digitálních technologií.(1) Mám široký repertoár možného využití digitálních technologií.	Vím, které technologie mi vyhovují a kterým se vyhýbám.	Umím ovládat běžná digitální zařízení a software. Umím si poradit, když technologie nefunguje podle očekávání. Umím se naučit používat novou technologii.

(1) Hardware: PC a jeho příslušenství, dotykový telefon a podobná zařízení. Síťařina: internet, cloud. Software: operační systém, aplikace a programy, AI.

0.	Vím, že telefon nebo tablet jsou nástroje, které mi mohou pomoci. Umím ovládat jednoduché aplikace pro hru nebo prohlížení. Když něco nefunguje, řeknu si o pomoc dospělému.
1.	Chci, aby mi technologie usnadňovaly život. Umím zapnout a ovládat základní funkce počítače i telefonu. Rád/a zkouším nové aplikace a vím, k čemu se dají v běžném dni použít.
OVU KK RVP	KDI-VIN-000-ZV5-001 Využívá digitální technologie doporučeným způsobem k zefektivnění vlastní práce. KDI-ZAP-000-ZV5-001 Informace a jiná digitální data podle potřeby sdílí se svými blízkými a učiteli. KDI-TDO-000-ZV5-001 Vytváří jednoduchý digitální obsah v rámci plnění stanovených výukových cílů.
2.	Rozumím tomu, co je internet a k čemu slouží. Vím, která zařízení a programy mi vyhovují a kterým se raději vyhýbám. Když technologie nefunguje, zkusím ji restartovat nebo samostatně vyhledat jednoduchou příčinu.
OVU KK RVP	KDI-VIN-000-ZV5-001 Využívá digitální technologie doporučeným způsobem k zefektivnění vlastní práce. KDI-ZAP-000-ZV5-001 Informace a jiná digitální data podle potřeby sdílí se svými blízkými a učiteli. KDI-TDO-000-ZV5-001 Vytváří jednoduchý digitální obsah v rámci plnění stanovených výukových cílů.
3.	Chápu principy fungování operačního systému, cloudu i základů umělé inteligence. Dokážu se samostatně naučit pracovat s novým softwarem podle návodu. Využívám širokou škálu digitálních nástrojů pro své potřeby, učení i zájmy.

OVU KK RVP	KDI-VIN-000-ZV9-001 Využívá digitální technologie, aby sobě či ostatním usnadnil či zjednodušil pracovní postupy a zkvalitnil výsledky práce. KDI-ZAP-000-ZV9-001 Účelně a uvážlivě sdílí data a informace v digitálním prostředí s cílem osobního růstu, podpory školní či zájmové komunity nebo za účelem týmové práce na školních projektech. KDI-DAT-000-ZV9-001 Data získaná na základě vlastních kritérií a formulovaných dotazů z různých digitálních zdrojů posuzuje z hlediska souladu s již známými poznatky i nároku na spolehlivost zdroje. KDI-TDO-000-ZV9-001 Generuje digitální obsah v různých formátech s cílem umocnit výstupy vlastní tvořivé činnosti.
4.	Technologie využívám cíleně jako efektivní pracovní nástroje. Rozumím propojení hardwaru a softwaru a umím si vybrat nejvhodnější zařízení pro své potřeby. Většinu technických problémů vyřeším samostatně vyhledáním postupu na internetu.
5.	S jistotou využívám nejmodernější technologie k dosažení svých cílů. Rychle se orientuji v nových technologických trendech a dokážu je svižně začít používat. Rozumím principům digitálního světa a technologie mi slouží jako přirozené rozšíření mých schopností.

(2) phishing, podvody, malware, únik dat, sociální inženýrství

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Dbám na bezpečí na internetu	Chci se v digitálním světě pohybovat bezpečně.	Rozumím digitální stopě a tomu, jak vzniká. Znám běžné hrozby v digitálním prostředí a vím, jak je odvracet.(2)	Znám svá slabá místa v digitálním chování. Vím, jaké osobní údaje o sobě sdílím online a kde.	Umím si zabezpečit svá zařízení, data, účty a komunikaci proti zneužití. Umím spravovat svou digitální stopu.

0.	Vím, že na internetu si nemám povídat s lidmi, které neznám z opravdového světa. Když se na obrazovce objeví něco divného nebo strašidelného, hned to ukážu dospělému. Chápu, že moje fotky a videa jsou soukromé a patří jen mně a rodině.
1.	Chci se v digitálním světě pohybovat bezpečně, a proto vím, co jsou mé osobní údaje a proč je nesdílím. Rozumím tomu, že heslo je tajné a nikomu ho neříkám. S pomocí dospělého se učím poznat, co je na internetu reklama a co skutečný obsah.
OVU KK RVP	KDI-BZK-000-ZV5-001 Respektuje pravidla bezpečného zacházení s digitálními zařízeními i daty a zásadami zdraví neohrožujícího chování v digitálním prostředí. KDI-ZAP-000-ZV5-001 Informace a jiná digitální data podle potřeby sdílí se svými blízkými a učiteli.
2.	Rozumím tomu, že vše, co na internetu udělám, tvoří mou digitální stopu, kterou je těžké smazat. Vím, že na mě mohou číhat hrozby jako viry nebo podvody, a dávám si pozor, na co klikám. Umím si nastavit základní ochranu soukromí na svých účtech.
OVU KK RVP	KDI-BZK-000-ZV5-001 Respektuje pravidla bezpečného zacházení s digitálními zařízeními i daty a zásadami zdraví neohrožujícího chování v digitálním prostředí. KDI-ZAP-000-ZV5-001 Informace a jiná digitální data podle potřeby sdílí se svými blízkými a učiteli.
3.	Znám hrozby jako phishing nebo malware a vím, jak jim aktivně čelit. K zabezpečení svých účtů používám silná hesla a dvoufázové ověření. Vím, jaké osobní údaje o sobě sdílím, a znám svá slabá místa, která by mohli útočníci zneužít
OVU KK RVP	KDI-BZK-000-ZV9-001 Předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení a dat nebo jeho tělesné či duševní zdraví. KDI-ZAP-000-ZV9-001 Účelně a uvážlivě sdílí data a informace v digitálním prostředí s cílem osobního růstu, podpory školní či zájmové komunity nebo za účelem týmové práce na školních projektech.
4.	Svoji digitální stopu spravuji vědomě s ohledem na svou budoucí profesní i osobní pověst. Umím si komplexně zabezpečit svá zařízení, citlivá data i komunikaci proti zneužití. Rozumím principům sociálního inženýrství a nenechám se jím v běžných situacích zmanipulovat.

5.	Suverénně ovládám pokročilé nástroje pro ochranu své digitální identity a dat. Dokážu identifikovat i sofistikované kybernetické hrozby a úniky dat a včas na ně reagovat. Své digitální chování neustále přizpůsobuji novým technologiím tak, abych minimalizoval rizika pro sebe i své okolí.

8.2.5 Pracuji rukama

Velmi užitečnou kompetencí je kompetence, vyrobit či opravit něco vlastníma rukama. Dalo by se to nazvat "manuální zručností" popř. "polytechnickou kompetencí". Krom toho jsme si ve ScioŠkolách vytkli za cíl i, naučit se pečovat o živou přírodu, a to ať již skrze pěstitelství a péči o zeleň či skrze chovatelství. Průřezově k tomu pak definujeme kompetenci k zacházení s různými druhy nástrojů, které usnadňují manuální práci.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Zacházím s nástroji	Chci zacházet s nástroji bezpečně.	Znám běžné ruční i elektrické nářadí a postupy jejich údržby. Znám zásady bezpečnosti práce s nástroji.		Umím bezpečně používat běžné ruční i elektrické nářadí. Umím zvolit vhodný nástroj pro daný technický úkol. Umím nářadí pečovat a udržovat je v provozuschopném stavu.
0.	Vím, že nástroje nejsou hračky a mohou být nebezpečné. S pomocí dospělého používám nůžky, lepidlo nebo jednoduché kladívko. Po práci nástroje vrátím na jejich místo.			
1.	Chci s nástroji pracovat bezpečně a vím, že si musím chránit zdraví. Umím používat základní ruční nářadí (šroubovák, pilku na dřevo, kladivo, sekerka). Rozumím tomu, že každý nástroj má svůj konkrétní účel.			
OVU KK RVP	KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích.			
2.	Znám běžné ruční nářadí a umím si vybrat to správné pro jednoduchou opravu nebo výrobek. Dodržuji zásady bezpečnosti a po práci nářadí očistím. Vím, k čemu slouží základní elektrické přístroje a s podporou dospělého s nimi zkouším pracovat.			
OVU KK RVP	KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích.			
3.	Bezpečně ovládám základní elektrické nářadí (např. vrtačku či brusku) a znám rizika spojená			

	s jejich používáním. Umím o nářadí pečovat tak, aby zůstalo v provozuschopném stavu. Dokážu zvolit nejvhodnější nástroj pro daný technický úkol.
OVU KK RVP	KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KPP-REA-000-ZV9-001 Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů.
4.	Bezpečně používám širokou škálu ručního i elektrického nářadí. Zvládám i náročnější údržbu a seřízení strojů. Při práci automaticky vyhodnocuji rizika a volím postupy, které chrání mě i okolí.
5.	Nářadí a technologie používám jako nástroje k realizaci svých komplexních záměrů. Dokážu posoudit kvalitu nástrojů a techniky a navrhnout systém jejich dlouhodobé správy a údržby. Bezpečnost práce je pro mě přirozeným a neoddělitelným standardem. Při práci s nástroji dokážu být průvodcem druhým lidem.

(1) návrh → rozměření → příprava → realizace → vyhodnocení

(2) dřevo, kov, textil, papír, plast, hlína, přírodniny…

(3) Stabilita, pevnost, funkčnost spoje.

(4) Zahrnuje: umím zvolit vhodný materiál

(5) Zahrnuje: umím pracovat podle návodu, výkresu či schématu

(6) Řezání, vrtání, broušení, lepení, šroubování, šití, stloukání.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Vyrábím a opravuji	Věřím, že dokážu vlastníma rukama vytvořit něco funkčního. Chci zkoušet nové postupy a materiály — i na úkor toho, že se to hned nepovede. Preferuji opravu před vyhozením.	Znám obecný postup výroby od návrhu k hotovému výrobku.(1) Znám základní konstrukční materiály, jejich vlastnosti a způsoby zpracování.(2) Znám vlastnosti funkčních konstrukcí.(3)		Umím navrhnout předmět či drobnou stavbu.(4) Umím vyrobit nebo zkonstruovat funkční věc z běžně dostupných materiálů.(5) Ovládám běžné způsoby práce s materiály.(6) Umím provést drobnou opravu běžných věcí.

0.	Věřím, že dokážu z papíru nebo stavebnice vytvořit něco, co funguje. Rád zkouším nové materiály a nevadí mi, když se mi výrobek hned nepovede. S pomocí dospělého zkouším rozbitou věc raději slepit než vyhodit.
1.	Umím si navrhnout jednoduchý výrobek a připravit si na něj materiál. Podle návodu vyrobím funkční věc ze dřeva, kartonu nebo hlíny. Vím, že k pevnosti věci je potřeba správný spoj. Nebojím se udělat chybu, když zkouším nový pracovní postup.
OVU KK RVP	KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy.
OVU ZG RVP	ZGM-MRF-000-ZV3-001 Popisuje kroky řešení matematických situací s oporou o matematické modely. ZGM-MUV-000-ZV3-001 Rozpozná opakující se vzory a zákonitosti v různých matematických situacích. ZGM-POM-000-ZV3-001 Rozpoznává využití matematického aparátu v běžných situacích. ZGM-MOD-000-ZV3-001 Odhaluje fungování matematických modelů.
2.	Při výrobě postupuji od návrhu a rozměření až k hotovému dílu. Rozumím tomu, jak zajistit stabilitu věci, kterou stavím. Umím pracovat podle výkresu a zvolit si vhodný materiál pro svůj záměr. Zvládnu jednoduchou opravu běžné věci v domácnosti. Věřím svým rukám a raději věc opravím, než abych si kupoval novou.
OVU KK RVP	KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích.

	KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy.
OVU ZG RVP	ZGM-MRF-000-ZV5-001 Tvoří důkazy správnosti matematických postupů a argumentů. ZGM-MUV-000-ZV5-001 Zkoumá vzory a zákonitosti v různých matematických situacích. ZGM-POM-000-ZV5-001 Kontroluje použité matematické modely. ZGM-MOD-000-ZV5-001 Využívá obecné matematické modely v kontextu.
3.	Navrhnu a postavím drobnou stavbu nebo předmět z běžně dostupných materiálů. Znám vlastnosti dřeva, kovů i plastů a vím, jak je bezpečně opracovat. Moje výrobky jsou stabilní a mají funkční konstrukci i spoje. Dokážu provést běžné opravy a vědomě zkouším náročnější postupy. Věřím, že vlastníma rukama vytvořím užitečné a odolné věci.
OVU KK RVP	KPP-REA-000-ZV9-001 Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů. KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života.
OVU ZG RVP	ZGM-MRF-000-ZV9-001 Hodnotí získané výsledky ve vztahu k výchozí matematické situaci. ZGM-MUV-000-ZV9-001 Aplikuje metody analýzy a syntézy při řešení komplexních matematických situací v různých kontextech. ZGM-POM-000-ZV9-001 Systematicky kontroluje správnost řešení matematických postupů. ZGM-MOD-000-ZV9-001 Vyvíjí/inovuje matematické modely.
4.	Konstruuji funkční celky podle vlastních schémat i složitých technických návodů. Rozumím principům pevnosti konstrukcí a vlastnostem materiálů. Preferuji opravy a renovace před nákupem spotřebního zboží. Umím systematicky vyhodnotit proces své práce a poučit se z technologických neúspěchů.
5.	Samostatně navrhuji a vyrábím technicky promyšlené věci, které jsou odolné a plně funkční. Dobře se orientuji v materiálech a jejich vlastnostech, přičemž se nebojím experimentovat s novými postupy. Rozbité předměty vnímám jako výzvu k opravě nebo vylepšení místo jejich vyhození. Dokážu dovést projekt od prvního náčrtu až ke kvalitnímu výsledku, který má dlouhou životnost.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Pěstuji nebo chovám	Chci si udržet alespoň základní kontakt se živou přírodou.	Vyznám se v některých rostlinách, které je možné pěstovat nebo zvířatech, které je možné chovat, a jejich užitečnosti pro člověka. Rozumím tomu, co potřebují rostliny a zvířata k životu. Orientuji se v ročních obdobích a s nimi souvisejících změnách v přírodě.		Umím pěstovat několik druhů rostlin nebo pečovat o nějaké zvíře. Umím provádět běžnou údržbu pozemku a zeleně.
0.	Vím, že rostliny potřebují vodu a zvířata jídlo, aby žila. Rád si hraju venku a všímám si, jak se mění příroda (jaro, léto...). S pomocí dospělého zkusím zasadit semínko nebo nakrmit zvíře.			
1.	Chci být v kontaktu s přírodou. Vím, co základního potřebuje domácí zvíře nebo květina v květináči. Pomáhám s jednoduchou údržbou zeleně nebo péči o domácí zvíře. Poznám aktuální roční období.			
OVU KK RVP	KOB-RES-000-ZV5-001 Chová se citlivě k živým jedincům i k přírodě a svému okolí jako celku.			

	KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí.
2.	Rozumím tomu, v čem jsou nám rostliny a zvířata užitečná. Samostatně se starám o konkrétní rostlinu nebo domácího mazlíčka. Vím, jak se mění jejich potřeby během roku, a přizpůsobuji tomu svou péči.
OVU RVP	KOB-RES-000-ZV5-001 Chová se citlivě k živým jedincům i k přírodě a svému okolí jako celku. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí.
3.	Umím vypěstovat několik druhů rostlin a rozumím jejich nárokům na život. Zvládám běžnou údržbu pozemku (např. pletí nebo hrabání listí). Vím, jak se mění životní cyklus rostlin a zvířat v závislosti na sezóně.
OVU KK RVP	KOB-RES-000-ZV9-001 Projevuje ohleduplný, citlivý a podporující přístup k živým jedincům, přírodě a světu jako celku. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KPP-REA-000-ZV9-001 Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů. KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.
4.	Samostatně a zodpovědně pečuji o zvíře nebo zahradu v průběhu celého roku. Dokážu naplánovat pěstování či chov tak, aby z nich byl užitek. Rozumím souvislostem v přírodě a umím udržovat zeleň v dobrém stavu.
5.	Rozumím přírodním cyklům a potřebám živých organismů natolik, že dokážu samostatně pěstovat rostliny nebo chovat zvířata s ohledem na jejich prosperitu. Umím efektivně spravovat pozemek nebo zeleň a využívat užitek, který příroda nabízí. Udržuji si aktivní vztah k přírodě jako k důležité součásti svého životního prostředí.

8.2.6 Zacházím s nebezpečím a rizikem(1)

(1) V tomto stavebním kameni je obsažena fyzika a chemie, ovšem pouze v úrovni porozumění rizikům.

Tento stavební kámen se zaměřuje na kompetence:

- rozpoznat nebezpečí, která se kolem nás vyskytují, a vyhodnotit, nakolik jsou rizika z nich plynoucí pravděpodobná či závažná,
- vyhodnodtit a zda stojí se za to se je snažit odvrátit, nebo je lepší je přijmout a naučit se s nimi žít, a případně přijmout opatření k jejich odstranění či zmírnění,
- řešit krize, pokud k nim dojde, včetně ošetřování úrazů a první pomoci obecně.

Zároveň se zdá dobré vyjasnit dva základní pojmy:

- **nebezpečí** je skutečnost, která nám může uškodit (např. žralok v moři),
- **riziko** je pravděpodobnost vzniku události s nežádoucími výsledky (např. pravděpodobnost sežrání žralokem při plavání v moři).

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti	
Identifikuji nebezpečí a vyhodnocuji rizika	Nežiji v neustálém strachu z nebezpečí, ale chci je včas a přesně vyhodnotit.	Vím, jaká nebezpečí se vyskytují v civilizaci, v přírodě i ve virtuálním světě. Rozumím analýze rizik.(2)	Znám rizika z mého každodenního života.	Dovedu rozpoznat nebezpečí a určit míru rizika.	(2) Pravděpodobnost vs. možná závažnost následku.
0.	Vím, že některé věci mě mohou zranit (oheň, ostré předměty, auta). Poslouchám varování dospělých a učím se poznat, kdy mi hrozí bezprostřední nebezpečí.				
1.	Chci se vyhnout úrazům a nebezpečným situacím. Poznám riziková místa ve svém okolí (např. rušná silnice) a vím, že i na internetu se musím chovat opatrně.				
OVU KK RVP	KRP-KRP-000-ZV5-001 Uvědomuje si důležitost ověřování informací. KDI-BZK-000-ZV5-001 Respektuje pravidla bezpečného zacházení s digitálními zařízeními i daty a zásadami zdraví neohrožujícího chování v digitálním prostředí. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací. KRP-BAD-000-ZV5-001 Rozpozná jednoduchý výzkumný problém a jeho možné řešení. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí.				
OVU ZG RVP	ZGM-POM-000-ZV3-001 Rozpoznává využití matematického aparátu v běžných situacích. ZGM-MUV-000-ZV3-001 Rozpozná opakující se vzory a zákonitosti v různých matematických situacích.				
2.	Všímám si rizik ve svém každodenním životě. Dokážu rozpoznat nebezpečí a odhadnout, jestli je malé (odřené koleno), nebo velké (vážný úraz nebo ztráta dat).				(3) Tzn. skutečně se seznámit s tím: jak předejít utonutí, jak předejít napadení. Nebo pokud půjde do tuhého: jak předejít zásahu raketou ad. (4) mj. i předcházet úrazům
OVU KK RVP	KRP-KRP-000-ZV5-001 Uvědomuje si důležitost ověřování informací. KDI-BZK-000-ZV5-001 Respektuje pravidla bezpečného zacházení s digitálními zařízeními i daty a zásadami zdraví neohrožujícího chování v digitálním prostředí. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací. KRP-BAD-000-ZV5-001 Rozpozná jednoduchý výzkumný problém a jeho možné řešení. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí.				
OVU ZG RVP	ZGM-MOD-000-ZV5-001 Využívá obecné matematické modely v kontextu. ZGM-MUV-000-ZV5-001 Zkoumá vzory a zákonitosti v různých matematických situacích.				
3.	Znám typická nebezpečí v přírodě, v civilizaci i ve virtuálním světě. Rozumím tomu, že riziko se skládá z toho, jak moc je věc pravděpodobná a jak vážný následek může mít.				
OVU KK RVP	KRP-KRP-000-ZV9-001 Kriticky hodnotí informace z různých zdrojů. KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení. KRP-VED-000-ZV9-001 Analyzuje při rozhodování a řešení problémů objektivní informace a prezentované závěry vědeckého poznání. KRP-BAD-000-ZV9-001 Navrhne plán pro zkoumání a řešení specifického výzkumného problému. KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých				

	rozhodnutí vůči ostatním a okolí.
OVU ZG RVP	ZGM-MRF-000-ZV9-001 Hodnotí získané výsledky ve vztahu k výchozí matematické situaci. ZGM-POM-000-ZV9-001 Systematicky kontroluje správnost řešení matematických postupů. ZGM-MUV-000-ZV9-001 Aplikuje metody analýzy a syntézy při řešení komplexních matematických situací v různých kontextech. ZGM-MOD-000-ZV9-001 Vyvíjí/inovuje matematické modely.
4.	Nežiji v neustálém strachu, ale před každým důležitým rozhodnutím zvažuji možná rizika. Umím dobře zhodnotit míru nebezpečí a rozhodnout se, zda je pro mě dané riziko přijatelné.
5.	Dokážu včas a přesně vyhodnotit nebezpečí v jakémkoliv prostředí a situaci. Při analýze rizik přirozeně propojuji pravděpodobnost se závažností následků. Mám dobrý přehled o rizicích ve svém životě a dokážu je vědomě a bezpečně korigovat.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Zmírňuji či akceptuji rizika	Usiluji o snížení rizika, je-li to možné a přiměřené. Mnohá rizika jsem ochoten/na akceptovat.	Znám způsoby, jak lze zmírňovat či odstraňovat rizika vycházející z běžných nebezpečí.(3)		Umím zmírňovat či odstraňovat běžná rizika.(4) Umím akceptovat přiměřenou míru rizika.
0.	Vím, že dospělí mi pomáhají zůstat v bezpečí. Nosím helmu nebo se držím za ruku, abych si neublížil. Chápu, že některé věci jsou trochu riskantní, a učím se být opatrný/á.			
1.	Chci si hrát tak, abych se nezranil/a. Vím, jak se chovat na hřišti nebo při sportu, abych předešel/předešla úrazu. Rozumím tomu, že některé aktivity jsou trochu nebezpečné, ale přesto je chci zkusit.			
OVU KK RVP	KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KDI-BZK-000-ZV5-001 Respektuje pravidla bezpečného zacházení s digitálními zařízeními i daty a zásadami zdraví neohrožujícího chování v digitálním prostředí.			
OVU ZG RVP	ZGM-POM-000-ZV3-001 Rozpoznává využití matematického aparátu v běžných situacích. ZGM-MOD-000-ZV3-001 Odhaluje fungování matematických modelů.			
2.	Umím aktivně snižovat běžná rizika ve svém okolí. Vím, co dělat, abych se nedostal/a do potíží (např. v neznámém prostředí). Dokážu se rozhodnout, kdy je riziko ještě v pořádku a kdy už je příliš velké.			
OVU KK RVP	KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KDI-BZK-000-ZV5-001 Respektuje pravidla bezpečného zacházení s digitálními zařízeními i daty a zásadami zdraví neohrožujícího chování v digitálním prostředí.			
OVU ZG RVP	ZGM-POM-000-ZV5-001 Kontroluje použité matematické modely. ZGM-MOD-000-ZV5-001 Využívá obecné matematické modely v kontextu.			
3.	Znám konkrétní způsoby, jak předejít nebezpečí. Aktivně předcházím úrazům a umím riziko vědomě zmírnit vhodnou přípravou. Přijímám, že život přináší rizika, která nejde úplně odstranit.			

(5) Rozdíl oproti SC 4 "Jednám pod tlakem": V SC4 se zaobíráme kompetenci k zacházení sám se sebou v průběhu krize (jak se zklidnit, jak jednat pod tlakem, jak vyhodnocovat, co zvládnu a co ne, jak pracovat se stresem). V tomto cíli a balíčku se zaobíráme kompetencí jednat - tedy - např. sebeobrana, nebo co dělat při požáru, nebo při havárii atp.

(6) Zastavit se - Zhodnotit situaci - Naplánovat postup - Jednat

(7) Vlastní bezpečnost - Život a zdraví ostatních - Majetek

(8) Např.: co dělat při povodni, při leteckém úderu, při havárii, při střetu s nebezpečnou osobou (pokud k tomu již dojde)

(9) Na rozdíl od předchozí dovednosti, která se zaobírá obecném postupu v jakékoli krizi, tady jde o trénink postupu vůči konkrétním nebezpečím.

(10) Balíček by jistě mohl být součástí předchozího balíčku "řeším krize". Pro jeho významnost a oddělitelnost jsme jej nicméně vyčlenili zvlášť.

OVU KK RVP	KDI-BZK-000-ZV9-001 Předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení a dat nebo jeho tělesné či duševní zdraví. KRP-KRP-000-ZV9-001 Kriticky hodnotí informace z různých zdrojů. KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení. KRP-VED-000-ZV9-001 Analyzuje při rozhodování a řešení problémů objektivní informace a prezentované závěry vědeckého poznání. KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.
OVU ZG RVP	ZGM-MRF-000-ZV9-001 Hodnotí získané výsledky ve vztahu k výchozí matematické situaci. ZGM-POM-000-ZV9-001 Systematicky kontroluje správnost řešení matematických postupů. ZGM-MUV-000-ZV9-001 Aplikuje metody analýzy a syntézy při řešení komplexních matematických situací v různých kontextech. ZGM-MOD-000-ZV9-001 Vyvíjí/inovuje matematické modely.
4.	Usiluji o snížení rizik všude, kde je to možné a přiměřené. Dokážu efektivně odstraňovat nebezpečí ve svém prostředí. Vědomě akceptuji rizika, která jsou spojena s mými cíli, a zbytečně nehazarduji.
5.	Dokážu s přehledem snižovat rizika všude, kde je to možné a rozumné. Znám konkrétní postupy, jak chránit sebe i své okolí v nebezpečných i extrémních situacích, a umím je pohotově využít. Zároveň vědomě přijímám přiměřenou míru rizika, protože vím, že je přirozenou součástí aktivního života.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Řeším krize(5)	Dojde-li ke krizi, chci minimalizovat škody na životech, zdraví a majetku.	Znám obecný postup řešení krizové situace.(6) Znám hierarchii priorit záchrany.(7) Znám postupy řešení očekávatelných krizových situací.(8)		Umím se zorientovat v krizové situaci a adekvátně jednat. Umím čelit různým nebezpečím, pokud nastanou.(9)

0.	Vím, že když se stane něco vážného (nehoda, požár), musím hned najít dospělého a říct mu to. Chápu, že moje bezpečí je nejdůležitější a nesmím se nikam schovávat před těmi, kdo mi jdou pomoct.
1.	V krizi chci pomoci v rámci svých schopností. Vím, že musím nejdřív chránit sebe, abych mohl/a přivolat pomoc. Zkusím zachovat klid a udělat to, co mi dospělý nebo operátor na tísňové lince poradí.
OVU KK RVP	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.
2.	Vím, že v krizi se mám nejdřív zastavit a rozmyslet si, co udělám, místo abych jednal/a zbrkle. Znám priority: moje bezpečí je první, pak zdraví ostatních a nakonec majetek.
OVU KK RVP	KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho

	samotného či blízkého okolí.
3.	Znám a používám obecný postup: **Zastavit se – Zhodnotit situaci – Naplánovat postup – Jednat**. Vím, jak se zachovat v konkrétních situacích, jako je povodeň, dopravní nehoda nebo setkání s agresivním člověkem. Snažím se v krizové situaci adekvátně jednat.
OVU KK RVP	KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost. KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení. KPP-REA-000-ZV9-001 Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů. KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.
4.	Dokážu se v krizové situaci rychle zorientovat a zvolit postup, který minimalizuje škody na životech a zdraví. Umím čelit nebezpečí s chladnou hlavou a držím se naučené hierarchie priorit. Dokážu adekvátně reagovat i na méně obvyklé hrozby
5.	S rozvahou zvládám řešení krizových situací a efektivně rozhoduji o postupech pro záchranu životů, zdraví i majetku. Pod tlakem přirozeně uplatňuji strategický postup a dokážu adekvátně reagovat i v situacích s vysokou mírou nejistoty. Mám zažité postupy pro zvládání závažných ohrožení a jsem schopen/schopna v kritických momentech jednat rozhodně a účinně.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Poskytuji první pomoc(10)	Je-li někdo ohrožen na životě či zdraví, jsem připraven/a pomoci.	Znám život ohrožující stavy. Orientuji se v úrazech i drobných poraněních. Znám postupy poskytnutí první pomoc.		Umím poskytnout první pomoc, včetně přivolání odborné pomoci.
0.	Vím, že když se někdo zraní nebo mu není dobře, musím hned zavolat dospělého. Znám základní části těla a vím, že krev a úraz jsou signály, že je potřeba pomoc.			
1.	Jsem připraven/a pomoci, když vidím, že někdo trpí. Umím přivolat dospělého nebo vytočit tísňovou linku (155/112). Dokážu ošetřit drobné oděrky náplastí a vím, že na zraněného musím mluvit a uklidňovat ho.			
OVU KK RVP	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích.			
2.	Orientuji se v běžných úrazech a vím, jak na ně reagovat (např. chlazení popálenin, znehybnění končetiny). Při volání na tísňovou linku umím přesně popsat, co se stalo a kde jsem. Rozumím tomu, že při pomoci musím dbát i na své bezpečí.			
OVU KK RVP	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích.			
3.	Znám život ohrožující stavy (bezvědomí, masivní krvácení, zástava dechu) a postupy, jak v takových chvílích jednat. Umím poskytnout základní resuscitaci a zastavit krvácení. Vím, co má obsahovat lékárnička, a umím ji použít.			

OVU RVP	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost. KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení. KPP-REA-000-ZV9-001 Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů. KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.
4.	Jsem odhodlán/a pomoci v jakékoli situaci, kde je ohroženo zdraví. Ovládám postupy první pomoci u široké škály poranění i akutních stavů. Dokážu efektivně spolupracovat s operátorem tísňové linky a poskytovat pomoc až do příjezdu záchranářů.
5.	Jsem schopen/schopna s rozvahou a odborně poskytnout první pomoc i v krizových situacích. Mám hluboké znalosti o život ohrožujících stavech a vím, jak v nich správně postupovat, aby byla šance na záchranu co nejvyšší. Dokážu v místě nehody zachovat klid, přivolat odbornou pomoc a koordinovat ostatní zachránce až do předání pacienta profesionálům.

8.2.7 Jsem právně gramotný

Stavební kámen se zaměřuje na právní gramotnost, tedy na orientaci v právech a povinnostech vyplývajících z právních vztahů, jichž se účastníme, a jednání v těchto právních vztazích.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
Orientuji se v právním řádu	Chci se samostatně orientovat v právních normách.	Orientuji se v právním řádu České republiky.(1) Vím, kde hledat znění právních předpisů.		Umím se zorientovat v právních normách dopadajících na určitou situaci.

(1) Znám hiearchii právních norem, vím, co je ústava, zákony, prováděcí předpisy...

0.	Vím, že existují pravidla, která musíme všichni dodržovat, aby byl svět v pořádku a v bezpečí. Rozumím tomu, že i dospělí mají svá velká pravidla, kterým se říká zákony.
1.	Chápu, že zákony platí pro každého člověka v naší zemi bez výjimky. Vím, že pravidla a zákony jsou tu proto, aby nás chránily, a chci se podle nich chovat.
OVU KK RVP	KRP-KRP-000-ZV5-001 Uvědomuje si důležitost ověřování informací. KDI-DAT-000-ZV5-001 Vyhledává potřebné informace v doporučených digitálních zdrojích.
OVU ZG RVP	ZGC-BPO-000-ZV3-001 Buduje porozumění prožitkovým i odborným textům, při psaní sděluje informace podle své potřeby. ZGC-VZT-000-ZV3-001 Čte a píše pro prožitek i poučení. ZGC-KCP-000-ZV3-001 Při čtení i psaní zvažuje možné adresáty.

2.	Vím, že zákony jsou zapsané v knihách nebo na internetu a každý si je může přečíst. Rozumím rozdílu mezi pravidly doma nebo ve škole a zákony, které vydává stát.
OVU KK RVP	KRP-KRP-000-ZV5-001 Uvědomuje si důležitost ověřování informací. KDI-DAT-000-ZV5-001 Vyhledává potřebné informace v doporučených digitálních zdrojích.
OVU ZG RVP	ZGC-BPO-000-ZV5-001 Čte a píše texty odborné i prožitkové pro porozumění oboru lidského poznání nebo sobě. ZGC-VZT-000-ZV5-001 Čte a píše množství textů různého typu. ZGC-KCP-000-ZV5-001 Při čtení i psaní popisuje působení autora na čtenáře.
3.	Orientuji se v hierarchii právních norem (Ústava, zákony, vyhlášky). Vím, že nižší předpis nesmí odporovat vyššímu, a vím, kde hledat platná znění zákonů v oficiálních databázích
OVU KK RVP	KRP-KRP-000-ZV9-001 Kriticky hodnotí informace z různých zdrojů. KDI-DAT-000-ZV9-001 Data získaná na základě vlastních kritérií a formulovaných dotazů z různých digitálních zdrojů posuzuje z hlediska souladu s již známými poznatky i nároku na spolehlivost zdroje.
OVU ZG RVP	ZGC-BPO-000-ZV9-001 Při interpretaci komplexních textů dokládá své závěry textem; v oborech usiluje o přesnost a uspořádanost v obsahu i ve vyjadřování; podle své potřeby využívá psaní pro své sebeuvědomění a sebevyjádření. ZGC-KCP-000-ZV9-001 Při čtení i psaní posuzuje autorské záměry, účinky a prostředky textu i kontext autora nebo čtenáře. ZGC-VZT-000-ZV9-001 Oceňuje čtení a psaní jako činnosti pomáhající porozumět světu i sobě samému.
4.	Chci se samostatně orientovat v zákonech, které přímo ovlivňují můj život (např. pracovní právo u brigád). Umím najít konkrétní právní normu pro určitou situaci a dokážu si z ní vyvodit své povinnosti a práva.
5.	Samostatně se orientuji v právním řádu České republiky a dokážu dohledat normy dopadající na mou konkrétní životní nebo pracovní situaci. Rozumím hierarchii právních předpisů a vím, jak v nich efektivně vyhledávat pomocí ověřených zdrojů. Dokážu správně vyhodnotit právní souvislosti běžných událostí a jednat v souladu s aktuálně platnými předpisy.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Jednám v právních vztazích	Chci se vyznat ve svých právních vztazích. Chci plnit své povinnosti, kdykoli je třeba. Chci hájit svá práva, kdykoli je třeba.	Rozumím pojmům "právo" a "povinnost" a vím, z čeho mohou v právním kontextu vyplývat.(2) Vím, co jsou smlouvy a jak fungují. Znám základy právní úpravy běžných právních vztahů.(3) Vím, jak se lze v ČR domoci svých práv, včetně možností právní pomoci.	Mám přehled o svých právních vztazích a z nich vyplývajících právech a povinnostech.	Umím se zorientovat ve svých právních vztazích Umím vstupovat do nových právních vztahů, měnit je a ukončovat.(4) Umím plnit své povinnosti, nebo se rozhodnout je nesplnit a nést důsledky, které z toho plynou. Umím hájit svá práva či vyhledat právní pomoc, je-li to zapotřebí
0.	Vím, že když se na něčem domluvíme, má se to dodržet. Chápu, že mám své úkoly (povinnosti) i věci, na které mám nárok (práva). Když si nejsem jistý/á, co smím, zeptám se dospělého.			
1.	Chápu, že pravidla a sliby jsou závazné pro obě strany. Vím, co musím dělat (např. ve škole) a na co mám právo (např. na ochranu nebo odpočinek). Rozumím tomu, že za své chování nesu následky.			

(2) Tedy ze smlouvy či ze zákona.

(3) Např. rodinné právní vztahy, právní vztahy související s bydlením, s prací, základy trestněprávních vztahů...

(4) zejm. uzavírat smlouvy

OVU KK RVP	KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy. KRP-KRP-000-ZV5-001 Uvědomuje si důležitost ověřování informací.
OVU ZG RVP	ZGC-KCP-000-ZV3-001 Při čtení i psaní zvažuje možné adresáty.
2.	Rozumím tomu, že práva a povinnosti vznikají buď ze zákona, nebo tím, že se na nich lidé dohodnou (smlouvou). Uvědomuji si, že můj souhlas nebo podpis má svou váhu a může mě k něčemu zavázat.
OVU KK RVP	KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí. KRP-RPS-000-ZV5-001 Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy. KRP-KRP-000-ZV5-001 Uvědomuje si důležitost ověřování informací.
OVU ZG RVP	ZGC-BPO-000-ZV5-001 Čte a píše texty odborné i prožitkové pro porozumění oboru lidského poznání nebo sobě. ZGC-KCP-000-ZV5-001 Při čtení i psaní popisuje působení autora na čtenáře.
3.	Mám přehled o svých aktuálních právních vztazích (např. ke škole nebo u brigády). Vím, co je to smlouva, jak funguje a že ji mohu měnit či ukončit. Znám základy rodinného práva a vím, že v případě nouze se mohu obrátit na právní pomoc.
OVU KK RVP	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí. KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení. KRP-KRP-000-ZV9-001 Kriticky hodnotí informace z různých zdrojů. KDI-DAT-000-ZV9-001 Data získaná na základě vlastních kritérií a formulovaných dotazů z různých digitálních zdrojů posuzuje z hlediska souladu s již známými poznatky i nároku na spolehlivost zdroje.
OVU ZG RVP	ZGC-BPO-000-ZV9-001 Při interpretaci komplexních textů dokládá své závěry textem; v oborech usiluje o přesnost a uspořádanost v obsahu i ve vyjadřování; podle své potřeby využívá psaní pro své sebeuvědomění a sebevyjádření. ZGC-KCP-000-ZV9-001 Při čtení i psaní posuzuje autorské záměry, účinky a prostředky textu i kontext autora nebo čtenáře.
4.	Samostatně uzavírám a spravuji smlouvy, které potřebuji k životu (nájem, pracovní smlouva, služby). Dokážu hájit svá práva a plnit své povinnosti, přičemž rozumím důsledkům, které plynou z jejich případného porušení. Vím, jak v ČR vyhledat právní pomoc, když narazím na složitý problém.
5.	Dobře znám svá práva a povinnosti a dokážu je efektivně uplatňovat v běžném i profesním životě. Rozumím principům uzavírání smluv a orientuji se v základech pracovního, rodinného, nájemního i trestního práva. Vím, jak se v případě potřeby domoci spravedlnosti nebo kde najít odbornou právní pomoc pro ochranu svých zájmů. Své závazky plním zodpovědně a dokážu správně vyhodnotit právní dopady svých rozhodnutí.

8.3 Řídím náplň svého života

Tato dílčí kompetence řeší nakládání s časem, který v životě máme. Nejprve vymezuje průřezový stavební kámen pro nakládání s časem všeobecně a dále tři stavební kameny pro nejtypičtější druhy času, které máme - vzdělávání (školu), práci a volný čas.

Kompetence řídit náplň svého života navazuje na první dílčí kompetenci "plním si své sny". Zatímco v 8.1 se ptáme, **co** chceme dělat a **jaké kroky** k tomu máme činit, v této dílčí kompetenci se ptáme **jak naplnit svůj čas**, a to ideálně právě v návznosti na své sny, přání, cíle a plány.

8.3.1 Nakládám se svým časem

Stavební kámen se zaměřuje průřezově na naplňování času, který máme v životě k dispozici.

Jednak máme za to, že, je škoda marnit čas činnostmi, které pro nás nejsou hodnotné.[68] Porozumění tomu, co je pro nás v životě důležité, je obsahem 3. ScioCíle; přetavení těchto poznatků do cílů a plánů řeší dílčí kompetence 8.1. První balíček tohoto stavebního kamene se zaměřuje na navazující krok — kompetenci na základě svých potřeb, přání a cílů volit konkrétní činnosti, jímž věnujeme svůj čas.

V druhém a třetím balíčku se stavební kámen zaměřuje na ryze technický "time-management", tedy na rozvrhování času (naplnění konkrétním obsahem minutu po minutě, den po dni), a rovněž na udržování vyvážený poměr mezi povinnostmi a volným časem.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
Smysluplně naplňuji čas	Chci trávit čas činnostmi, které jsou pro mě hodnotné.	Rozumím tomu, co je alternativní náklad času.	Vím, čím trávím svůj čas. Vím, čím chci a nechci trávit svůj čas, a z čeho to vychází.(1)	Umím naplnit čas činnostmi odpovídajícími mým vlastním potřebám, přáním, cílům a plánům.(2) Umím se rozhodnout, které činnosti upřednostním oproti jiným.
0.	Vím, že den má svůj začátek a konec a že čas na hraní může být někdy vzácný. Dokážu říct, co mě baví a co dělám nerad/a. S pomocí dospělého si vybírám, které hře se budu věnovat.			

(1) např. z jakých cílů či přání.

(2) Zahrnuje: Umím posoudit, nakolik činnosti, jimž se věnuji, odpovídají mým potřebám, přáním a cílům a vyvodit z toho důsledky. Umím odmítnout činnost, která pro mě není dostatečně hodnotná. Umím opustit činnost, která pro mě přestala být hodnotná.

[68] Tedy např. chodit do školy, která nám nic nedává, dělat práci, která nás netěší nebo jejíž smysl nám uniká, nebo se ve volném čase věnovat činnostem, které nám nepřináší uspokojení.

1.	Chci trávit čas věcmi, které mi dělají radost a dávají mi smysl. Vím, kolik času zhruba trávím školou, koníčky a odpočinkem. Umím si vybrat mezi dvěma lákavými činnostmi tu, která je pro mě v danou chvíli důležitější.
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám.
2.	Rozumím tomu, že když si vyberu jednu činnost, nezbývá mi už čas na jinou (**alternativní náklad času**). Všímám si, co mi čas „bere" a co mi ho naopak smysluplně naplňuje. Dokážu odmítnout činnost, o které vím, že mě nikam neposouvá.
OVU KKRVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám.
3.	Sleduji, čím trávím svůj čas, a porovnávám to se svými sny a cíli. Dokážu opustit kroužek nebo aktivitu, která pro mě přestala mít hodnotu. Rozumím tomu, proč jsou pro mě určité věci důležité a jiné ne, a podle toho se rozhoduji.
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody). KOS-SEB-000-ZV9-001 Pracuje s jedinečností vlastní osobnosti. KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.
4.	Aktivně si sestavuji náplň dne i týdne tak, aby odpovídala mým prioritám a potřebám. Umím posoudit, zda mě mé aktuální aktivity skutečně vedou tam, kam chci, a dokážu z toho vyvodit důsledky. Bez výčitek odmítám činnosti, které pro mě nejsou dostatečně hodnotné.
5.	Vědomě řídím náplň svého života v souladu se svými hodnotami a dlouhodobými plány. Plně rozumím principu alternativního nákladu a každé rozhodnutí o využití času vnímám jako investici. Pravidelně vyhodnocuji smysl svých aktivit, dokážu se včas odpoutat od těch neproduktivních a prioritizuji činnosti, které mi přinášejí hlubokou osobní nebo profesní hodnotu.

(3) prokrastinace, přehlcení, neschopnost odmítnout

(4) viz stavební kámen 8.1.1 Dosahuji svých cílů.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
Rozvrhuji si čas	Chci stíhat to, co od života očekávám, aniž bych žil/a v neustálém shonu.	Orientuji se v údajích o čase a datu. Znám nástroje a metody rozvrhování času. Znám typické překážky efektivního rozvrhování.(3)	Znám svůj rozvrh. Vím, jaký způsob rozvrhování mi vyhovuje.	Umím se orientovat v čase do minulosti i budoucnosti. Umím si na základě svých plánů (4) sestavit rozvrh Umím rozvrh dodržovat i pružně přizpůsobit změněným okolnostem.
0.	Vím, co je ráno, poledne a večer. Poznám dny v týdnu a vím, co budeme dělat dnes. Sleduji denní režim, který mi nastaví dospělí, a vím, kdy je čas na jídlo, hru nebo spánek.			
1.	Znám hodiny, měsíce i roční období. Chci stihnout školu i hraní bez zbytečného stresu. Vím, co mě čeká zítra, a dokážu se na to připravit.			
OVU KK RVP	KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích.			

	KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.
2.	Umím si samostatně naplánovat odpoledne tak, abych stihl/a kroužky i učení. Všímám si, co mě zdržuje a kdy nestíhám. Dokážu se orientovat v čase směrem do minulosti i budoucnosti a odhadnout, kolik času mi zaberou běžné úkoly.
OVU KK RVP	KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KDI-VIN-000-ZV5-001 Využívá digitální technologie doporučeným způsobem k zefektivnění vlastní práce. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.
3.	Používám k plánování týdne jednoduché nástroje (kalendář, deník). Rozumím tomu, co je prokrastinace a přehlcení a jak mi tyto překážky komplikují život. Znám svůj rozvrh a vím, jaký způsob organizace času mi vyhovuje.
OVU KK RVP	KPP-REA-000-ZV9-001 Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů. KDI-VIN-000-ZV9-001 Využívá digitální technologie, aby sobě či ostatním usnadnil či zjednodušil pracovní postupy a zkvalitnil výsledky práce. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.
4.	Sestavuji si komplexní rozvrh na základě svých dlouhodobých plánů. Znám různé metody plánování a umím rozvrh pružně přizpůsobit změnám. Dokážu odmítnout úkoly, na které nemám kapacitu, abych se vyhnul/a neustálému shonu.
5.	Svůj čas si organizuji pomocí nástrojů, které mi skutečně vyhovují. Dokážu si sestavit udržitelný rozvrh, který mi dovolí plnit i vysoké nároky a přitom mít prostor pro kvalitní život bez shonu. Umím včas rozpoznat příznaky přehlcení a svůj plán pružně upravit podle aktuální situace. Můj systém rozvrhování mi dává svobodu a jistotu, že stíhám to, co je pro mě skutečně důležité.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Vyvažuji povinnosti a volný čas	Chci udržovat rovnováhu mezi povinnostmi a volným časem.	Rozumím významu volného času. Znám rizika přetěžování i chronické zahálky.	Vím, zda mám přebytek či nedostatek volného času.	Umím vyhodnotit poměr mezi povinnostmi a volným časem a případně ho změnit. Umím rozpoznat a obhájit si svou potřebu volného času i odpočinku.
0.	Vím, že po hraní a práci (např. úklidu hraček) si musím odpočinout. Chápu, že nemůžu jen celý den běhat, ale občas musím být v klidu, aby mi nebylo špatně nebo jsem nebyl/a moc unavený/á.			
1.	Poznám, kdy jsem unavený/á a potřebuji si odpočinout od učení. Rozumím tomu, že nejdřív musím splnit své povinnosti, abych si mohl/a v klidu hrát. Chci mít čas na obojí.			
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing).			
2.	Všímám si, jestli mám v týdnu dost času na své zájmy, nebo jestli jsem přehlcený/á úkoly. Rozumím tomu, že příliš mnoho práce vede k únavě a příliš mnoho nicnedělání k nudě a lhostejnosti.			
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing).			
3.	Znám význam kvalitního volného času pro své zdraví. Dokážu vyhodnotit, zda je můj poměr mezi povinnostmi a relaxací v rovnováze. Umím si před dospělými nebo kamarády obhájit, že teď potřebuji klid a nebudu nic dělat.			

OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody).
4.	Samostatně si hlídám hranici mezi výkonem a regenerací. Umím aktivně změnit svůj režim, pokud cítím riziko vyhoření nebo chronické zahálky. Vím, že odpočinek není ztráta času, ale nutná podmínka pro fungování.
5.	Vědomě udržuji udržitelnou rovnováhu mezi náročnými povinnostmi a plnohodnotným volným časem. Rozumím rizikům dlouhodobého přetěžování i stagnace a dokážu svůj životní styl včas korigovat. Suverénně si obhajuji prostor pro regeneraci jako nezbytnou součást své osobní i profesní integrity a dokážu efektivně pracovat s vlastní energií v dlouhodobém horizontu.

8.3.2 Řídím svou cestu vzděláváním

Stavební kámen se zaměřuje na kompetenci využít vzdělávacích možnosti, které nabízí současný svět, tedy formálního (školství) i neformálního vzdělávání (organizovaných vzdělávacích aktivit či institucí mimo školský systém). Úzce souvisí s prvním ScioCílem - v té jde ale hlavně o proces učení odehrávající se v mysli jedince. Tento kámen se týká spíš orientace v možnostech vzdělávání ve světě a jejich využívání.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Volím si vzdělávání	Chci si volit vzdělávací cestu s ohledem na to, co se potřebuji nebo chci naučit. Jsem ochoten/na vzdělávací dráhu měnit, a to i průběžně.	Orientuji se v možnostech formálního i neformálního vzdělávání.(1) Orientuji se v soustavě formálních kvalifikací a jejich využitelnosti v životě.(2)	Vím, co se potřebuji nebo chci naučit a v čem se chci dlouhodobě rozvíjet. Znám své předpoklady ve vztahu k volbě vzdělávání. Znám své kvalifikační potřeby s ohledem na plánovanou budoucnost.	Umím vyhledat a porovnat vzdělávací příležitosti. Umím propojit své vzdělávací potřeby s konkrétní nabídkou a vybrat si tu nejvhodnější. Umím se rozhodnout vzdělávací cestu změnit, opustit, nebo naopak novou zahájit.

(1) Dříve zde bylo obsaženo i informální vzdělávání, to je nyní součástí SC1.

(2) např. maturita, vysokoškolský titul, jazykový certifikát

0.	Vím, že se ve školce i doma učím nové věci. Dokážu říct, co mě zajímá a co bych se chtěl/a naučit (třeba jezdit na kole nebo malovat). Rád/a se učím něco nového.
1.	Všímám si, že učení probíhá na různých místech a různými způsoby. Vím, co mě v učení baví a v čem jsem dobrý/á – ať už je to ve škole, v kroužku nebo při hře. Podle toho si s

	pomocí dospělých vybírám další aktivity, které rozvíjejí můj zájem.
OVU KK RVP	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti. KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací.
2.	Rozlišuji mezi učením ve škole a neformálním vzděláváním (kurzy, oddíly). Znám své silné stránky a vím, v čem se chci zlepšit. Dokážu si ve škole i mimo ni vyhledat zajímavý kurz a posoudit, zda odpovídá mým zájmům.
OVU KK RVP	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti. KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací.
3.	Orientuji se v nabídce středních škol a vím, jaké vzdělání potřebuji pro své budoucí plány. Umím porovnat různé vzdělávací příležitosti a vybrat si tu, která nejlépe odpovídá mým předpokladům a cílům.
OVU KK RVP	KKU-SMU-000-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení. KOS-SEB-000-ZV9-001 Pracuje s jedinečností vlastní osobnosti. KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KRP-VED-000-ZV9-001 Analyzuje při rozhodování a řešení problémů objektivní informace a prezentované závěry vědeckého poznání.
4.	Samostatně si volím další vzdělávací cestu (VŠ, odborné kurzy, certifikace) s ohledem na svou plánovanou budoucnost. Rozumím systému kvalifikací a titulů. Nebojím se změnit obor nebo studium opustit, pokud mi přestane dávat smysl.
5.	Vědomě a strategicky řídím svůj celoživotní rozvoj v souladu se svými dlouhodobými cíli a potřebami. Dobře se orientuji v možnostech formálního i neformálního vzdělávání a dokážu si vybrat cestu, která mi přinese potřebnou kvalifikaci nebo kompetence. Umím pružně reagovat na změny ve svém životě a nebojím se svou vzdělávací dráhu kdykoliv přenastavit tak, aby mi stále dávala smysl a odpovídala mým aktuálním potřebám.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Jdu po vzdělávací cestě	Jsem ochoten/na věnovat úsilí vyhovění formálním požadavkům vzdělávacího systému, je-li to pro mě podstatné. Účastním-li se vzdělávání, chci z toho vytěžit maximum.	Znám nejdůležitější milníky postupu vzdělávacím systémem ČR.	Orientuji se v požadavcích spojených s mou vzdělávací cestou — vstupních, průběžných i závěrečných.	Dokážu jít po vzdělávací cestě, kterou jsem si vytyčil/a, a její možnosti vytěžit na maximum. Dokážu splnit formální požadavky zvolené vzdělávací cesty.
0.	Vím, že učení má svá pravidla. Snažím se dělat věci, které se ve školce nebo v kroužku učíme, a vím, že když budu dávat pozor, něco nového se dozvím.			
1.	Chci se naučit co nejvíc a vím, že k tomu patří i plnění úkolů a zadání. Rozumím tomu, co se ode mě v rámci učení čeká, a snažím se do toho vložit úsilí, abych se posunul/a dál.			
OVU KK RVP	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení.			

	KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KDI-TDO-000-ZV5-001 Vytváří jednoduchý digitální obsah v rámci plnění stanovených výukových cílů.
2.	Vím, že vzdělávání má své důležité body (např. vysvědčení nebo postupové zkoušky). Orientuji se v tom, co musím splnit pro úspěšné ukončení určité etapy, a využívám nabízené možnosti (např. nepovinné úkoly), abych se naučil/a víc.
OVU RVP	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KOS-ODO-000-ZV5-001 Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. KDI-TDO-000-ZV5-001 Vytváří jednoduchý digitální obsah v rámci plnění stanovených výukových cílů.
3.	Znám klíčové milníky českého školství (přijímací zkoušky, závěrečné zkoušky). Rozumím požadavkům své aktuální cesty a vím, co musím udělat pro její úspěšné zvládnutí. Snažím se z výuky vytěžit maximum pro své budoucí plány.
OVU RVP	KKU-SMU-000-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KPP-REA-000-ZV9-001 Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů. KDI-TDO-000-ZV9-001 Generuje digitální obsah v různých formátech s cílem umocnit výstupy vlastní tvořivé činnosti.
4.	Samostatně procházím zvoleným studiem a plním všechny jeho nároky (vstupní, průběžné i závěrečné). Dokážu efektivně využívat zdroje a příležitosti, které mi vzdělávací prostředí nabízí, a věnuji úsilí formálním požadavkům tam, kde mi to dává smysl.
5.	S jistotou procházím zvolenou vzdělávací cestou a plním její formální požadavky tak, aby mi sloužily jako odrazový můstek k mým cílům. Dokážu v systému efektivně fungovat a vytěžit z nabízených příležitostí maximum pro svůj odborný i osobní růst. Orientuji se v klíčových milnících vzdělávání a aktivně je vyhodnocuji v kontextu smysluplnosti pro dosažení své vize.

8.3.3 Řídím svou cestu pracovním trhem nebo podnikáním

Tento stavební kámen se zaměřuje na kompetenci, vykonávat **práci,** tedy produktivní činnost, jejíž prostřednictvím si obstaráváme prostředky k zajištění životních potřeb.

Členíme jej do tří balíčků:

a) kompetence k **volbě povolání**, tedy činnosti, jíž se budeme živit,
b) kompetence **pracovat v zaměstnání**,

c) kompetence **samostatně podnikat**, kam zahrnujeme i schopnost samostatně provozovat neziskovou organizaci či jinou produktivní činnost, jejíž prostřednictvím si vyděláváme peníze.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
Volím si povolání	Chci své profesní směřování vědomě řídit podle vlastních kritérií. Nebojím se povolání změnit.	Rozumím podstatě zaměstnání a podnikání i jejich odlišnostem. Orientuji se v povoláních současnosti i možných povolání budoucnosti.	Vím, v čem jsem dobrý/á, co mě těší a tedy kde jsou mé předpoklady pro uplatnění. Znám předpoklady pro výkon povolání, která mě zajímají. Vím, co je pro mě v práci důležité.(1)	Umím se zorientovat v možnostech profesního uplatnění a rozhodnout se pro určité povolání.(2) Umím profesi změnit.
0.	Vím, že dospělí chodí do práce. Dokážu říct, čím bych chtěl/a být. Rozumím tomu, že různí lidé dělají různé věci (paní doktorka, popelář, prodavač).			
1.	Všímám si, co lidé v mém okolí v práci dělají a co k tomu potřebují. Vím, v čem jsem dobrý/á a co mi jde samo. Chápu, že práce může být zábava, ale i povinnost, za kterou lidé dostávají odměnu.			
OVU KK RVP	KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti. KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.			
2.	Znám předpoklady pro povolání, která mě lákají. Rozumím rozdílu mezi tím, když je někdo zaměstnanec a když někdo podniká „na sebe". Přemýšlím o tom, co je pro mě v budoucí práci důležité.			
OVU KK RVP	KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti. KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám. KDI-DAT-000-ZV5-001 Vyhledává potřebné informace v doporučených digitálních zdrojích. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.			
3.	Orientuji se v současných profesích a sleduji, jaké nové obory vznikají. Umím posoudit své silné stránky ve vztahu k budoucímu uplatnění. Dokážu vyhodnotit, zda je vybrané povolání perspektivní a co všechno musím udělat, abych ho mohl/a vykonávat.			
OVU KK RVP	KOS-SEB-000-ZV9-001 Pracuje s jedinečností vlastní osobnosti. KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KDI-DAT-000-ZV9-001 Data získaná na základě vlastních kritérií a formulovaných dotazů z různých digitálních zdrojů posuzuje z hlediska souladu s již známými poznatky i nároku na spolehlivost zdroje.			
4.	Vědomě si vybírám profesní směřování podle vlastních hodnot a kritérií. Rozumím dynamice pracovního trhu a dokážu se zorientovat v nabídkách uplatnění. Nebojím se myšlenky, že své povolání v budoucnu změním, pokud mi přestane dávat smysl.			
5.	Řídím svou profesní dráhu tak, aby propojovala mé talenty s reálnými příležitostmi na trhu. Rozumím podstatě zaměstnaneckých i podnikatelských vztahů a dokážu se mezi nimi vědomě rozhodovat. Práci si vybírám s ohledem na její dlouhodobou perspektivu a svůj osobní rozvoj. Jsem připraven/a a schopen/schopna svou profesi kdykoliv změnit nebo restartovat, pokud se změní mé priority nebo okolní svět.			
	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**

(1) Zda je to dobrý výdělek, pracovní kolektiv, firemní kultura, smysluplná či zajímavá práce, svoboda, nízká náročnost nebo ještě něco jiného.

(2) Zahrnuje: Umím posoudit, zda je určité povolání perspektivní a zda mi vyhovuje.

Pracuji v zaměstnání	Rozhodnu-li se vykonávat zaměstnání, chci se na pracovním trhu umět prosadit. Chci pracovat poctivě.	Rozumím procesu hledání zaměstnání. Vyznám se v právní úpravě zaměstnaneckých vztahů. Orientuji se ve faktorech, které vedou k úspěchu v zaměstnání.	Znám své silné stránky a předpoklady ve vztahu k typům práce, o které usiluji.	Umím najít a získat zaměstnání. Umím obstát v zaměstnání - plnit své povinnosti a hájit svá práva. Umím posoudit, kdy je vhodné zaměstnání změnit, a učinit tak.
0.	Vím, že práce se má dělat poctivě a pořádně. Rád/a pomáhám dospělým s jednoduchými úkoly a vím, že když se na něčem domluvíme, je důležité to dodržet.			
1.	Chápu, že k dosažení výsledku je potřeba úsilí. Vím, co mi jde a v čem se na mě mohou ostatní spolehnout. Rozumím tomu, že lidé pracují nejen pro peníze, ale i proto, aby něco vytvořili.			
OVU KK RVP	KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí.			
2.	Všímám si faktorů, které vedou k úspěchu (dochvilnost, ochota, kvalita práce). Vím, jaké jsou mé silné stránky při plnění úkolů. Rozumím tomu, že za dobře odvedenou práci náleží odměna a poctivost je základem důvěry.			
OVU KK RVP	KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KOS-VZT-000-ZV5-001 Rozvíjí vztahy s ostatními. KOB-ODP-000-ZV5-001 Uplatňuje svůj díl zodpovědnosti vůči ostatním a okolí.			
3.	Vím, jak si najít brigádu a jak se na ni připravit (např. napsat jednoduchý životopis). Orientuji se v základních právech a povinnostech brigádníka. Chci se na trhu prosadit poctivým přístupem a vím, kde hledat nabídky práce.			
OVU KK RVP	KPP-TYM-000-ZV9-001 Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci. KPP-REA-000-ZV9-001 Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů. KOS-VZT-000-ZV9-001 Rozšiřuje okruh vztahů. KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.			
4.	Samostatně si najdu a získám zaměstnání, které odpovídá mým schopnostem. Rozumím pracovní smlouvě a základům zákoníku práce. Dokážu poctivě plnit své úkoly, hájit svá práva a vím, kdy je vhodné zaměstnání změnit pro svůj další růst.			
5.	Suverénně a poctivě se prosazuji na trhu práce s vědomím své hodnoty a silných stránek. Detailně se vyznám v právních aspektech zaměstnání a dokážu efektivně jednat se zaměstnavatelem. Umím strategicky vyhodnotit své pracovní uplatnění, plnit náročné povinnosti a včas učinit rozhodnutí o profesní změně tak, aby byla v souladu s mou životní cestou.			

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Podnikám(3)	Chci rozpoznat podnikatelskou příležitost a chopit se jí. Nebojím se přiměřené míry podnikatelského rizika.	Rozumím základním principům podnikání.(4) Vím, co obnáší založení, provozování i ukončení podnikání.	Vím, zda a v čem mám předpoklady pro podnikání.	Umím rozpoznat příležitost, formulovat záměr a rozjet podnikání. Umím provozovat podnikání.(5) Umím podnikání ukončit nebo změnit

(3) Za podnikání budeme považovat i provozování neziskovky, neboť kompetence k založení firmy i neziskovky lze považovat za obdobné. Obdobně pro "podnikatelskou příležitost" a podobně. Rovněž sem řadíme i činnosti, které nejsou podnikáním v právním smyslu (např. - psaní článků, umělecká tvorba), ale vedou k samostatnému vydělání si peněz.

(4) co je hodnota pro zákazníka, jak vznikají náklady a výnosy, co je zisk a ztráta

(5) Řídit jeho chod, reagovat na změny a rozhodovat se pod nejistotou.

	Jsem připraven/na nést odpovědnost za výsledek svého podnikání.	Orientuji se v právech a povinnostech podnikatele.	jeho směr, je-li to zapotřebí.
0.	Vím, že věci a služby mají svou cenu a lidé si je mohou vyměňovat nebo prodávat. Rád/a si hraju „na obchod" nebo nabízím ostatním to, co jsem vytvořil/a. Chápu, že když chci něco vyrobit, musím na to nejdřív mít materiál.		
1.	Všímám si, co lidé kolem mě potřebují a jak jim v tom můžu pomoct (např. prodejem limonády nebo výrobou dárků). Rozumím tomu, že abych něco vydělal/a, nesmím utratit za materiál víc, než za kolik věc prodám.		
OVU KK RVP	KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině.		
OVU ZG RVP	ZGM-MUV-000-ZV3-001 Rozpozná opakující se vzory a zákonitosti v různých matematických situacích.		
2.	Dokážu rozpoznat jednoduchou příležitost a vymyslet, jak ji využít. Rozumím pojmům **náklady**, **výnosy** a **zisk**. Vím, v čem jsem dobrý/á a co bych mohl/a nabízet ostatním jako samostatnou činnost.		
OVU RVP	KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám. KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KPP-REA-000-ZV5-001 Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích. KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině. KDI-TDO-000-ZV5-001 Vytváří jednoduchý digitální obsah v rámci plnění stanovených výukových cílů. KDI-ZAP-000-ZV5-001 Informace a jiná digitální data podle potřeby sdílí se svými blízkými a učiteli.		
OVU ZG RVP	ZGM-MUV-000-ZV5-001 Zkoumá vzory a zákonitosti v různých matematických situacích.		
3.	Umím formulovat jednoduchý záměr (podnikatelský nebo projektový) a rozjet ho. Rozumím tomu, co je **hodnota pro zákazníka** a proč by lidé měli mít o mou věc či službu zájem. Znám rizika, která s sebou samostatná činnost nese, a jsem ochoten/na za ně nést odpovědnost.		
OVU RVP	KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života. KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí. KPP-REA-000-ZV9-001 Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů. KPP-TYM-000-ZV9-001 Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci. KRP-VED-000-ZV9-001 Analyzuje při rozhodování a řešení problémů objektivní informace a prezentované závěry vědeckého poznání. KDI-TDO-000-ZV9-001 Generuje digitální obsah v různých formátech s cílem umocnit výstupy vlastní tvořivé činnosti. KDI-ZAP-000-ZV9-001 Účelně a uvážlivě sdílí data a informace v digitálním prostředí s cílem osobního růstu, podpory školní či zájmové komunity nebo za účelem týmové práce na školních projektech.		
OVU ZG RVP	ZGM-MUV-000-ZV9-001 Aplikuje metody analýzy a syntézy při řešení komplexních matematických situací v různých kontextech. ZGM-MOD-000-ZV9-001 Vyvíjí/inovuje matematické modely. ZGM-MRF-000-ZV9-001 Hodnotí získané výsledky ve vztahu k výchozí matematické situaci.		
4.	Orientuji se v právech a povinnostech podnikatele (včetně daní a administrativy). Dokážu řídit chod malého projektu nebo živnosti, reagovat na změny trhu a rozhodovat se v nejistotě. Umím posoudit, kdy můj záměr nefunguje, a nebojím se ho včas změnit nebo ukončit.		

5.	Strategicky rozvíjím své podnikání nebo neziskové aktivity na základě hlubokého porozumění trhu a potřebám společnosti. Samostatně zvládám celý cyklus od analýzy příležitosti přes založení až po efektivní provoz a případné ukončení činnosti. Dokážu vědomě pracovat s podnikatelským rizikem a nést plnou odpovědnost za finanční i právní dopady svých rozhodnutí. Své záměry pružně přizpůsobuji okolnostem tak, aby dlouhodobě prosperovaly a přinášely skutečnou hodnotu.

8.3.4. Smysluplně naplňuji volný čas

Tento stavební kámen se zaměřuje na kompetenci, nakládat se svým **volným časem.** Ten chápeme jako čas vyhrazený k činnostem založeným na svobodné volbě a přinášejícím uspokojení, které nesměřují k plnění povinností vyplývajících z našich závazků zejména v zaměstnání, ve škole či vůči jiným osobám (např. rodině).

Pro účely tohoto stavebního kamene ještě rozlišujeme volný čas na:

a) **strukturovaný**, tedy takový, který má jasný rámec, pravidla a cíl
b) **nestrukturovaný**, který je spontánní a nemá předem daný scénář.

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

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Vybírám si volnočasové aktivity	Svůj volný čas chci trávit pro mě hodnotnými činnostmi. Nebojím se ve volném čase zkoušet nové činnosti.	Orientuji se v příležitostech k trávení volného času. Rozumím tomu, co mohou různé typy volnočasových aktivit přinášet.	Vím, jakým činnostem se chci věnovat ve svém volném čase.	Umím hledat, zkoušet a vybírat si koníčky. Dovedu se svým koníčkům věnovat.
0.	Vím, co mě baví dělat, když si můžu sám/sama hrát. Rád/a zkouším nové hry, které mi dospělí nabídnou. Dokážu říct, u které činnosti se cítím dobře a u které ne.			
1.	Chci zkoušet nové věci a nebojím se začít s novým kroužkem nebo hrou. Vím, kterým činnostem se věnuji nejraději, a s pomocí dospělého si zkouším vybírat své první koníčky.			
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody			

	(wellbeing). KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti. KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám. KKT-KON-000-ZV5-001 Uvede příklady některých kulturních institucí, projevů umění a kulturního dění ve svém okolí. KKT-SVJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje své myšlenky a pocity prostředky různých druhů umění.
2.	Rozumím tomu, co mi různé aktivity přinášejí (např. sport mi dává sílu, malování mě uklidňuje). Orientuji se v možnostech, které mám v okolí, a umím se svým koníčkům pravidelně věnovat.
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti. KPP-NAP-000-ZV5-001 Je otevřený nápadům, příležitostem a výzvám. KKT-KON-000-ZV5-001 Uvede příklady některých kulturních institucí, projevů umění a kulturního dění ve svém okolí. KKT-SVJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje své myšlenky a pocity prostředky různých druhů umění.
3.	Samostatně si vyhledávám a vybírám aktivity, které odpovídají mým zájmům. Vím, co od volného času očekávám, a umím posoudit, zda mě vybraný koníček skutečně naplňuje. Jsem ochoten/na opustit staré záliby a zkusit něco úplně nového.
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody). KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života. KKT-KON-000-ZV9-001 Rozlišuje různé formy kultury a umění, popíše jejich projevy a uvede významné kulturní instituce na regionální, národní i globální úrovni. KKT-UMK-000-ZV9-001 Rozpoznává estetickou a obsahovou hodnotu uměleckých děl a kulturních projevů, oceňuje jejich význam jako prostředků komunikace a sdílí své názory s ostatními.
4.	Vědomě si sestavuji portfolio svých volnočasových aktivit tak, aby měly pro můj život hodnotu. Umím najít příležitosti k seberozvoji i relaxaci napříč různými oblastmi. Svému volnému času dávám řád, abych se svým koníčkům mohl/a věnovat naplno.
5.	Vědomě si vybírám činnosti, které mě vnitřně naplňují a pomáhají mi udržovat životní rovnováhu. Dokážu efektivně vyhledávat nové příležitosti k rozvoji svých talentů i k relaxaci. Rozumím tomu, jaký přínos mají konkrétní aktivity pro mou psychickou i fyzickou pohodu, a nebojím se experimentovat s novými směry, abych svůj volný čas trávil/a co nejhodnotněji.

(1) Oběma směry - jak
a) mám moc aktivit a málo pasivního odopočinku, nebo
b) pořád pasivně odpočívám a dělám málo hodnotných aktivit.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
Vyvažuji volnočasové aktivity	Chci se věnovat přiměřenému počtu volnočasových aktivit. Usiluji o udržování rovnováhy mezi aktivním trávením volného času a odpočinkem.	Rozumím rozdílu mezi strukturovaným a nestrukturovaným volným časem.	Vím, kolik volnočasových aktivit zvládnu, aniž bych se přetížil/a.	Umím si zvolit přiměřený počet volnočasových aktivit. Umím rozpoznat nerovnováhu ve svém volném čase a napravit ji.(1)
0.	Vím, že po velkém běhání a hraní si musím chvíli v klidu odpočinout. S pomocí dospělých střídám veselé aktivity s časem, kdy můžu jen tak v tichu relaxovat nebo si prohlížet knížku.			
1.	Poznám, když už mám kroužků nebo her moc a cítím se unavený/á. Chápu, že je důležité mít čas, kdy mám naplánovaný program, i čas, kdy si můžu dělat úplně cokoliv mě napadne.			
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing).			
2.	Rozumím rozdílu mezi **strukturovaným časem** (kroužky, tréninky) a **nestrukturovaným volnem** (hraní venku, lelkování). Vím, kolik aktivit týdně zvládnu, aniž bych byl/a ve stresu, a snažím se, aby mi zbyl čas i na odpočinek. Dokážu posoudit, zda svůj volný čas netrávím jen			

	pasivně (např. u obrazovky).
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing).
3.	Umím si zvolit takový počet koníčků, který mě rozvíjí, ale nepřetěžuje. Poznám, kdy mi chybí aktivní pohyb a kdy naopak potřebuji vypnout a nic nedělat.
OVU KK RVP	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody).
4.	Sám/sama si hlídám rovnováhu mezi aktivním odpočinkem a regenerací. Umím si obhájit volný čas bez plánu a struktury jako důležitou součást dne. Když zjistím, že jen pasivně „zabíjím čas" nebo že se pod náporem aktivit hroutím, dokážu svůj režim aktivně změnit.
5.	Vědomě řídím poměr mezi výkonem, aktivním zájmem a hlubokým odpočinkem. Rozumím významu strukturovaného i nestrukturovaného času pro svou psychickou stabilitu a dokážu tento poměr pružně upravovat podle aktuální životní zátěže. Mám vybudovanou vysokou míru sebereflexe, která mi dovoluje včas rozpoznat riziko vyhoření z přemíry aktivit i úpadek do chronické pasivity, a obojí dokážu efektivně napravit.

Hodnocení výsledků vzdělávání žáků

Přístupy a způsoby hodnocení žáků

Přístup k hodnocení

Hodnocení ve škole vychází z formativního přístupu. Jeho cílem je podporovat učení žáka, poskytovat mu srozumitelnou zpětnou vazbu a pomáhat mu orientovat se ve vlastním pokroku a dalších krocích. Škola nepoužívá klasifikaci známkami; hodnocení je slovní.
Při hodnocení průvodci vycházejí z více zdrojů v průběhu času, zejména z konkrétní práce a výkonů žáka, pozorování, průběžných výstupů, portfolia, měsíčního hodnocení a sebehodnocení žáka.

Průběžná zpětná vazba a sebehodnocení

Průběžná zpětná vazba je součástí běžné výuky. Je převážně popisná, vztahuje se k procesu učení, dosaženému pokroku a dalším možnostem rozvoje a pomáhá žákovi porozumět tomu, co se mu daří a na čem může dále pracovat.
Sebehodnocení je pravidelnou součástí vzdělávání. Probíhá průběžně v běžné výuce a jeho konkrétní podoba a frekvence se přizpůsobují věku žáků, organizaci výuky a potřebám

jednotlivých skupin. Žáci jsou vedeni k tomu, aby přiměřeně svému věku a zkušenostem dokázali posoudit vlastní pokrok, pojmenovat, co se jim daří a v čem se potřebují dále rozvíjet, a přemýšlet o strategiích, které jim v učení pomáhají.
Vzájemné hodnocení žáků může být využíváno jako pedagogická metoda podle charakteru konkrétní vzdělávací situace; není stanoveno jako jednotný systém hodnocení pro všechny skupiny.

Měsíční hodnocení

Měsíční hodnocení je jedním z pravidelných nástrojů formativního hodnocení školy. Jeho konkrétní podoba se může lišit podle věku žáků a organizace výuky. Zaměřuje se na proces učení, pokrok v aktuálně rozvíjených vzdělávacích oblastech a cílech a podle potřeby také na samostatnost, pracovní návyky, vztahy, spolupráci a celkové fungování žáka ve škole. Součástí měsíčního hodnocení může být také sebehodnocení žáka.

Mentorské rozhovory

Mentor průběžně shromažďuje podněty od dalších průvodců a věnuje se s žákem jeho učebnímu pokroku, vztahům a fungování ve skupině, individuálním potřebám, nastavení učení a práci s vlastními cíli. Mentorské rozhovory probíhají přibližně jednou za šest týdnů, v případě potřeby častěji.

Tripartity, informování zákonných zástupců a portfolio

Dvakrát ročně probíhají tripartitní setkání žáka, zákonného zástupce a průvodce nebo mentora. Slouží k reflexi vzdělávacího pokroku, pojmenování silných stránek a oblastí dalšího rozvoje a ke stanovování dalších cílů. Žák při nich přiměřeně svému věku pracuje se svým portfoliem a vlastní reflexí.
Škola poskytuje zákonným zástupcům pravidelné informace o vzdělávání žáka prostřednictvím měsíčního hodnocení, tripartit, školního informačního systému a podle potřeby dalších forem komunikace. Zprávy o dění ve třídě zveřejňované prostřednictvím školního informačního systému slouží především ke sdílení informací o skupině a nenahrazují individuální zpětnou vazbu žákovi.
Portfolio shromažďuje vybrané práce a další doklady o učení žáka, jeho reflexe, cíle a záznamy o pokroku. Slouží jako jeden z podkladů pro sebehodnocení, mentorské rozhovory, měsíční hodnocení a tripartity.

Hodnocení na vysvědčení

Hodnocení na vysvědčení je slovní. Každý ze čtyř vyučovacích předmětů je hodnocen samostatnou slovní částí, kterou zpracovávají průvodci odpovědní za příslušnou oblast vzdělávání. Sebehodnocení žáka za dané období je jedním z podkladů pro hodnocení; za výslednou formulaci hodnocení odpovídá průvodce. Doporučení pro další období jsou průběžně poskytována zejména v měsíčním hodnocení, při mentoringu a na tripartitách, nikoli jako povinná součást vysvědčení.

Pravidla pro uznávání výsledků neformálního a zájmového vzdělávání

Pravidla pro uznávání výsledků neformálního vzdělávání

Uznávání výsledků neformálního vzdělávání probíhá v návaznosti na vzájemný vztah mezi průvodci a žáky, kdy průvodci zpravidla ví, čemu se žáci v mimoškolní oblasti věnují. Identifikují-li (a počítáme s tím zcela výjimečně) oblast shodnou s určitou částí vzdělávání ve škole (zejména s tím počítáme v jazykovém vzdělávání), může být takové vzdělávání uznáno jako absolvované školní vzdělávání. Jinak mohou být žákovy aktivity v oblasti neformálního vzdělávání zohledněny v průběžném hodnocení i hodnocení na vysvědčení, je-li to vzhledem k hodnocené oblasti vzdělávání vhodné.

Pravidla pro uznávání výsledků zájmového vzdělávání

Pro žákovy aktivity v oblasti zájmového vzdělávání uskutečňovaného jinde než ve školní družině či školním klubu při ScioŠkole platí odstavec o uznávání výsledků neformálního vzdělávání.

Účastní-li se žák činnosti školní družiny nebo školního klubu ve ScioŠkole, je jeho účast zde součást komplexního pohledu ScioŠkoly na žáka a jeho kompetence zejména v oblastech, které jsou rozvíjeny i v zájmovém vzdělávání (zejména ted v oblasti 5. a 8. vzdělávacího cíle ScioŠkol). V takovém případě mohou průvodci dle své úvahy zhodnotit výsledky žákova vzdělávání ve školní družině či školním klubu ať již v průběžném hodnocení, nebo v hodnocení na vysvědčení, a to u vyučovacího předmětu, který se svým obsahem shoduje s povahou činnosti žáka v zájmovém vzdělávání.

Hodnocení ŠVP

Časové rozvržení hodnocení ŠVP

Hodnocení ŠVP probíhá:

1. Pravidelně na **koncepčních poradách**, které se konají několikrát zejména v průběhu druhého pololetí školního roku a dále v průběhu měsíce srpna, kdy se vyhodnocuje průběh a výsledky vzdělávání v jednotlivých předmětech/formách výuky, jakož i vzdělávací koncepce školy celkově. Výsledkem série koncepčních porad je dohoda na tom, jak a zda se bude pro příští rok měnit podoba vzdělávání v naší škole.
2. Průběžně na k**aždotýdenních pedagogických poradách,** kam může kterýkoli pedagog v případě, že shledá nutnost v úpravě podoby poskytovaného vzdělávání, přinést náměty či požadavky na úpravu podoby poskytovaného vzdělávání ve škole v průběhu roku.
3. Průběžně v návaznosti na **hospitace** vedení školy či jiných pedagogických pracovníků, kdy na těchto hospitacích získává vedení školy či jiní pedagogové poznatky o tom, jak reálně probíhá vzdělávání v jednotlivých vyučovacích předmětech či jiných formách vzdělávání, a s těmi pak přichází na pedagodické porady či koncepční porady s náměty na další úpravy.
4. Jednou za víceleté období skrze **pedagogický audit** poskytovaný naší škole pedagogickými pracovníky a vedením jiných ScioŠkol, kteří se komplexně seznámí s podobou poskytovaného vzdělávání ve škole a poskytují vedení školy a pedagogickým pracovníkům zpětnou vazbu.
5. Alespoň jednou ročně na základě **zpětné vazby** poskytované členy vedení skupiny ScioŠkol či metodických pracovníků ScioŠkol.
6. Průběžně z **podnětů získaných od různorodých návštěv** ve škole, zejména pedagogických pracovníků jiných ScioŠkol, pedagogů jiných škol, kteří do školy chodí na návštěvy, či pracovníků Národního pedagogického institutu či České školní školní inspekce a dalších.
7. Jednou ročně skrze dotazníkové šetření ***Mapa školy***, v němž jsou sbírány i podněty všech aktérů na podobu vzdělávání ve škole.

Kritéria používaná ve škole pro hodnocení ŠVP

Při hodnocení ŠVP hodnotíme:

1. Zda obsahové a časové rozvržení vzdělávacího obsahu, organizace a postupy uplatňované ve výuce a v životě školy, včetně vzdělávacích strategií, pravidel formativního hodnocení a propojování formálního a neformálního vzdělávání, **vedou k vytyčeným vzdělávacím cílům ScioŠkol** a dosažení očekávaných výsledků učení u žáků, včetně žáků se speciálními vzdělávacími potřebami.
2. Zda považují žáci vzdělávání poskytované v naší škole a jeho podobu za **smysluplné**.
3. Zda je uspořádání a postup vzdělávání ve škole **systematický a na sebe navazující** (tedy zda se např. některé činnosti nepřekrývají nebo naopak nejsou některé vzdělávací obsahy či formáty zcela vynechávány či upozadněny).

4. Zda jsou s podobou vzdělávání **spokojeni zaměstnanci školy** - zda se jim v nastaveném systému dobře pracuje.
5. Případně i zda je školní vzdělávací program **v souladu se změnami rámcového vzdělávacího programu,** k nimž došlo od doby, kdy byl naposledy aktualizován školní vzdělávací program.

Způsob využití zjištěných údajů pro úpravu ŠVP a vzdělávacího procesu ve škole

Zjištěné údaje se využijí:

1. **Ke změně v průběhu školního roku**, je-li změna možná bez zásadního zásahu do vzdělávacích obsahů či forem vzdělávání dle tohoto ŠVP, a zároveň je-li změna nezbytná - změna probíhá průběžně v práci jednotlivých pedagogických pracovníků zajišťujících vzdělávání, organizaci vzdělávání ve škole apod.
2. **Ke změně od následujícího školního roku**, a to buďto:
    a) **změny, které nevyžadují úpravy ŠVP** se provedou na základě vzájemné dohody;
    b) **změny, které vyžadují úpravy ŠVP -** v takovém případě zajistí ředitel školy zpracování změny školního vzdělávacího programu a jeho projednání na poslední poradě pedagogické rady a školské rady před začátkem školního roku tak, aby podle něj bylo možno začít vzdělávat od začátku následujícího školního roku.