

# UMÍM SE UČIT

<p>Vím, které metody učení jsou pro mě nejeфекtivnější a využívám je, umím si ale také odpočinout (krátké přestávky mezi učením).</p>	
<p>Dokážu odstranit všechny rušivé elementy, pro učení si volím vhodné prostředí.</p>	
<p>Poznám, kdy je potřeba požádat o pomoc a spolupracovat (např. se svými kamarády, spolužáky, rodiči, učitelem).</p>	
<p>Zajímám se i o jiné (a vhodné) zdroje informací než jen svoje zápisky.</p>	
<p>Dokážu samostatně zpracovat i práci rozsáhlejšího charakteru (projekty).</p>	
<p>Vysvětlím smysl toho, proč zpracovávám různé druhy poznatků a jak bych je mohl využít pro další bádání nebo v osobním životě.</p>	
<p>Umím si informace propojovat v rámci více předmětů.</p>	
<p>Dokážu odhalit silné i slabé stránky svého učebního procesu a vytvořit si plán ke zlepšování.</p>	
<p>Zvládnu realisticky zhodnotit svojí práci, poznám, kde mám zabrat.</p>	

# UMÍM ŘEŠIT PROBLÉM

Umím problém pojmenovat a určit koho/čeho se týká.	
Rozpoznám příčinu problému, jeho důsledek a vztah mezi nimi.	
Rozpoznám, v čem se aktuálně řešený problém podobá tomu, který jsem už řešil.	
Předvídám, které situace by při řešení problému mohly nastat. Navrhuji postup řešení.	
Posoudím, zda lze problém řešit s využitím zadaných informací, nebo je potřeba shromáždit informace další.	
Při řešení postupuji systematicky.	
Pokračuji v hledání řešení, i když jsem napoprvé neúspěšný. Umím odhalit chyby a navrhnout nová řešení.	
Vytvářím a využívám vizuální znázornění problému.	
Formuluji hypotézy na základě dostupných informací.	
Navrhuji a provádím experiment. Důsledně zaznamenávám postup a výsledky.	
Vyvozují závěry ze získaných poznatků.	

Obhájím své řešení. vysvětlím konkrétní přínosy řešení.

## UMÍM KOMUNIKOVAT

vyjadřuji se tak, aby mi ostatní rozuměli. Používám pro to jasná a srozumitelná pojmenování.

vyhýbám se vulgárním výrazům.

Při vyjadřování uspořádám informace logicky (časově, dějově apod.).

Před známým i neznámým publikem přednesu své sdělení uceleně a srozumitelně; připravím si a použiji poznámky tak, aby to mé vystoupení nerušilo.

Druhým naslouchám, udržuji s nimi oční kontakt, nepřerušuji ho.

Zamýšlím se nad názory druhých, které se mohou lišit. Připouštím, že v závěru diskuze nemusí být shoda.

Ujišťuji se, že druhému rozumím tím, že ve vhodné chvíli položím dobře zformulovanou otázku.

v diskusi využívám myšlenky druhých, navazuji na ně a podněcují skupinu k produkování dalších

nápadů.	
Zaujmu jasné stanovisko, které umím zdůvodnit.	
Rozpoznám cíl diskuze, odliším nápady a otázky, které k jádru věci nepatří.	
Když sděluji druhým své názory a pocity, jednám tak, abych je neurazil.	
Obhajují svůj názor asertivním způsobem (důrazně, ale slušně); předkládám konkrétní argumenty.	
Pokud je mi nějaká komunikace nepříjemná (manipulativní), umím ji odmítnout slušným způsobem.	

## UMÍM SPOLUPRACOVAT

Umím rozdělit ve skupině úkoly, ale i přijmout zadaný úkol.	
Stanovím s ostatními časy pro splnění úkolů (harmonogram práce), v dlouhodobém úkolu hlídám mezičasy i závěrečný termín.	
Rozpoznám, kdy je úkol (jeho etapa) hotov, a že je čas přejít k další etapě; dotahuje celý úkol do konce (včetně vyhodnocení nebo úklidu apod.)	
Hodnotím práci svého týmu, jednotlivců i sebe podle kritérií, která	

si skupina vytvořila.	
Hledám spolu s druhými nejlepší návrhy na to, co by se příště mělo dělat stejně a co jinak.	
Umím ocenit nápad druhých a poděkovat.	
Zdržuji se posměšků a opovržení nebo přehnané a neopodstatněné kritiky.	
Při potížích neshazují vinu hned na ostatní. K příčině nezdaru se dostáváme společně jako tým.	
Stanovují si cíle pro sebezlepšení a vydržím o ně usilovat.	
Pojmenuji své emoce v daném okamžiku, omluvím se při jejích nezvládnutí ve skupině, používám jednoduché postupy, jak zvládat své emoce.	
V různých situacích, kde nejsou přesně stanovená pravidla, se chovám tak, abych neobtěžoval a neškodil; respektuji, že moje svoboda končí tam, kde začíná svoboda druhého.	
Nepoužívám násilné řešení sporů, vyjednám smír.	
Fyzickému i psychickému násilí ve škole nepřihlížím, ale podle svých možností se mu postavím.	
Nečekám, že všechny problémy za mne vyřeší někdo jiný, ale sám	

hledám její řešení.	
Respektuji, že v některých výjimečných situacích mohou dospělí omezit moje práva.	
Znám, popíšu i předvedu některé záchranné i strategické postupy a zásady při krizových situacích (úraz, tonutí, požár, napadení útočником, okradení, svědectví při zločinu); vím, kdo v nouzové situaci pomůže, a přivolá pomoc, případně jí poskytne.	
Poslouchám v kritických situacích bez zmatku pokyny kompetentních osob.	
Dodržuji známé zásady bezpečnosti při práci i v zábavě.	

## UMÍM PRACOVAT

Práci si naplánuji do jednotlivých kroků.	
Odhadnu čas potřebný ke splnění daného úkolu.	
Sám navrhnu takové materiály, nástroje a postupy, které nejlépe odpovídají pracovnímu úkolu, a připravím je.	
Přehledně a podrobně zaznamenu svůj pracovní postup.	

Úkoly plním ve stanoveném termínu.	
Svoji práci průběžně vyhodnocuji a v případě potřeby upravuji.	
Na základě hodnocení celé práce pojmenuji příčiny úspěchu i neúspěchu a navrhnu úpravy.	
Reálně odhadnu své možnosti.	
Stanovuji si cíle pro sebezlepšení a vydržím o ně usilovat.	
Pojmenuji své emoce v daném okamžiku, omluvím se při jejích nezvládnutí ve skupině, používám jednoduché postupy, jak zvládat své emoce.	
V různých situacích, kde nejsou přesně stanovená pravidla, se chovám tak, abych neobtěžoval a neškodil; respektuji, že moje svoboda končí tam, kde začíná svoboda druhého	
Nepoužívám násilné řešení sporů, vyjednám smír.	
Fyzickému i psychickému násilí ve škole nepřihlížím, ale podle svých možností se mu postavím.	
Nečekám, že všechny problémy za mne vyřeší někdo jiný, ale sám hledám jejich řešení.	
Respektuji, že v některých	

<p>výjimečných situacích mohou dospělí omezit moje práva.</p>	
<p>Znám a popíšu i předvedu některé záchranné i strategické postupy a zásady při krizových situacích (úraz, tonutí, požár, napadení útočnickem, okradení, svědectví při zločinu); vím, kdo v nouzové situaci pomůže, a přivolá pomoc, případně jí poskytne.</p>	
<p>Poslouchám v kritických situacích bez zmatku pokyny kompetentních osob.</p>	
<p>Dodržují známé zásady bezpečnosti při práci i v zábavě.</p>	