

Plán výuky pro učitele



Rozvoj emočních dovedností
žáků

NÁSTROJ 1

MOTIVACE

Aktivita pro
studenty ve třídě

Název nástroje

Dokonalá vize

Cíle nástroje



Aktivita "Dokonalá vize" je zaměřena především na vytváření motivačních vizí vlastní budoucnosti. Je založena na reflexi, ale také na stanovování cílů, budování nadějí a každodenním zlepšování motivace. Podporuje rozhodovací, plánovací a kreativní dovednosti.

Hlavním cílem tohoto nástroje je podpořit motivační dovednosti stanovením jasných a realistických cílů, kterých chcete v budoucnu dosáhnout.

Propojení činnosti s dovedností

"Dokonalá vize" je velmi motivační nástroj. Představuje sny, naděje a životní cíle žáka. Jejím účelem je motivovat studenty ke studiu a tvrdé práci, aby dosáhli svých cílů a věděli, pro co to dělají.

Plán výuky pro učitele



Výsledky

Hlavním výsledkem tohoto nástroje je individuální motivační tabule každého žáka, která bude umístěna na viditelném místě, které žáci vidí každý den, a bude jim tak ukazovat cíl, kterého chtějí dosáhnout.



Představení nástroje

Tento nástroj je založen na individuálním vytvoření motivační tabule nebo koláže, která představuje všechny sny, naděje, cíle a aspirace žáka. Jde o to, aby se žák nejprve zamyslel nad svými cíli a měl ji na viditelném místě ve svém soukromém pokoji doma nebo ve škole, aby měl cíl stále na očích.

Potřebný čas

Tento nástroj by neměl být delší než školní hodina (45 minut), včetně představení nástroje, vysvětlení, implementace a následné reflexe.

Potřebné zdroje, materiál

Pro tento nástroj budete potřebovat velký bílý papír pro každého žáka (formát A2) nebo několik dalších pro případ, že by někdo chtěl předělat svůj papír. Dále budete potřebovat mnoho časopisů, plakátů, obrázků, grafiky a čehokoli dalšího, z čeho lze vytvořit koláž o snech a nadějích studentů o dokonalé budoucnosti. Musíte si toho připravit hodně, aby měli žáci z čeho vybírat.

Plán výuky pro učitele



Pokud chcete nástroj implementovat na počítačích/noteboocích, budete si muset připravit stránky s obrázky/fotografiemi, které lze stáhnout zdarma, a tiskárnu pro konečný výsledek.

Tipy pro implementaci nástroje učitelem

- ♥ **Krok 1:** Připravte si materiály. Buďte kreativní, aby měli žáci z čeho vybírat. Všechny materiály mohou být na jednom stole v přední části třídy, aby studenti mohli přijít a vybrat si, co chtějí umístit na svou motivační tabuli.
- ♥ **Krok 2:** Dejte každému žákovi velký bílý papír jako podklad pro jeho nástěnku vizí. Nezapomeňte na lepidlo.
 - Pokud se rozhodnete pracovat na počítačích, všechny tyto materiály samozřejmě nejsou nutné. Pak si budete muset připravit nějaký program na úpravu fotografií (Malování, Canva apod.), stránky s obrázky ke stažení zdarma (freepik, pexels apod.) a tiskárnu pro konečný výsledek.
- ♥ **Krok 3:** Nechte studenty nejprve přemýšlet. Položte otázku: "Co byste chtěli v budoucnu mít nebo čeho byste chtěli dosáhnout?". Může to být cokoli - vysněné auto, vysněný dům, vysněná dovolená, vysněná práce, rodina...
- ♥ **Krok 4:** Po 5-10 minutách je nechte vyhledat fotografie/grafiky, které tyto sny představují. Žáci je mají vystříhnout z časopisů, vytvořit koláž ze svých snů a cílů a nalepit je na bílý papír. Pokud v časopisech nenajdou nic vhodného, mohou také něco nakreslit.
 - V případě použití počítačů by měli přidat obrázky a grafiku na virtuální bílý papír a vytisknout jej.
- ♥ **Krok 5:** Všichni žáci mohou na závěr představit své sny třídě.
- ♥ **Krok 6:** Řekněte žákům, aby si koláž pověsili na viditelné místo doma nebo ve škole, kde se na ni budou každý den dívat a připomínat si své cíle a sny, a tím si udržovat motivaci.

Plán výuky pro učitele



Věková skupina nejvhodnější pro zavedení nástroje

Nástroj je určen pro každou věkovou skupinu, protože ve všech fázích života mají lidé různé cíle a sny, takže jej lze přizpůsobit situaci a fázi studentů.

Vhodnost nástroje (možné problémy, implementace offline/online, přizpůsobení nástroje pro konkrétní prostředí, žáky se speciálními potřebami atd.)

Tento nástroj lze implementovat jak online, tak na místě.

Na místě je to samozřejmě méně ekologické, protože potřebujete mnoho materiálů, časopisy, lepidlo, velký papír atd. Lze ji tedy realizovat i online pomocí digitálních nástrojů nebo programů na úpravu fotografií.

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost.

Číslo projektu:-2022-1-BG01- KA220-SCH-000085840

Plán výuky pro učitele



Rozvoj emočních dovedností
žáků

NÁSTROJ 2

MOTIVACE

Aktivita pro
studenty ve třídě

Název nástroje

Zaplaťte to dopředu

Cíle nástroje

Hlavním cílem tohoto nástroje je naučit žáky chovat se k sobě laskavě a rozvíjet u nich prosociální motivaci. Nástroj zvyšuje povědomí o důležitosti laskavosti v naší společnosti a snižuje narcismus u žáků. Cílem nástroje je, aby si žáci uvědomili dobré věci v životě a aby se u nich zvýšila motivace dělat dobré věci pro druhé.

Propojení činností s dovednostmi



Plán výuky pro učitele



"Pay it forward" je založeno na pomoci druhým formou malých laskavých gest, která jsou "splácena", když někdo udělá laskavé gesto vůči vám. Je prokázáno, že lidé jsou šťastnější a motivovanější konat dobro ve světě po malých krůčcích každý den poté, co něco dobrého vykonali. Říká se tomu "opojení z pomáhání", které má za následek, že cítíte velké uspokojení z konání dobra, víte, že se to předává dál a pozitivita se šíří mezi vaše sousedy, přátele, učitele, rodinu atd. Radost nemáme jen my z toho, že pomáháme, ale vidíme, jak i jediný úsměv někomu poskytuje radost i jemu. S tímto vědomím budou žáci motivováni tyto činy opakovat každý den. Díky této aktivitě žáci dopředu přemýšlejí, jak mohou přispět k šíření laskavosti a jaké laskavé gesto udělat dnes, zítra apod.



Výsledky

Hlavním tvrdým výsledkem a výstupem tohoto nástroje je seznam nápadů na laskavá gesta, která mohou žáci provádět. Tento seznam může být vyvěšen na viditelném místě ve třídě s velkým názvem "Pay it forward", aby žákům každý den připomínal, že mají přemýšlet o možných laskavých gestech, a rozvíjel jejich kreativitu a motivaci konat dobro. Druhým výsledkem je, že se každý den zvyšuje povědomí žáků o důležitosti dobrých skutků.

Představení nástroje

Tento nástroj vychází ze známého konceptu předávání dobrých skutků, úsměvů a dalších drobných pozitivních gest laskavosti. Pro lepší vysvětlení konceptu by mohlo být užitečné promítnout několik vybraných scén z filmu "Pay it forward" (2000). Mnohokrát se lidé od mládí soustředí pouze na negativní aspekty svého

Plán výuky pro učitele



každodenního života. Proto je zásadní zaměřit se více na drobné pozitivní věci a předávat je ostatním.



Potřebný čas

Tento nástroj by neměl být delší než školní hodina (45 minut), včetně představení nástroje, vysvětlení, implementace a následné reflexe. Může ji řídit učitel. Samozřejmě, že diskuse může probíhat donekonečna, pokud učitel čas nekontroluje. Navrhované rozdělení času je popsáno v jednotlivých krocích.

Potřebné zdroje, materiál

Pro tento nástroj nepotřebujete mnoho dalších materiálů, protože se jedná o mluvicí aktivitu. Jediné, co bude potřeba, je list papíru a tužka na zapisování situací laskavosti, se kterými se žáci setkali, a větší list papíru na sepsání seznamu nápadů, jak laskavost oplatit.

Tipy pro implementaci nástroje učitelem

-  **Krok 1:** Požádejte studenty, aby si vzpomněli na všechny pozitivní okamžiky v jejich životě, kdy k nim byl někdo jakýmkoli způsobem laskavý. Vysvětlíte, že to mohou být maličkosti, jako je úsměv, dobré slovo povzbuzení, nabídka pomoci, kompliment... Může to být cokoli.
-  **Krok 2:** Žáci si mohou tyto situace zapsat a po několika minutách přemýšlení je představit třídě. (10 minut)

Plán výuky pro učitele



- 🕒 **Krok 3:** Zeptejte se jich, jak se cítili, když se jim tyto situace staly, a zda dělají druhým jen málo dobrého. (10 minut)
- 🕒 **Krok 4:** Představte koncept "pay it forward". Myšlenka tohoto konceptu je následující: Po obdržení takového gesta se cítíte šťastnější, sebevědomější a motivovanější. Dalším krokem by mělo být učinění nějakého milého gesta někomu jinému při jakékoli příští příležitosti. Tímto způsobem se laskavost předává dál nebo jinými slovy "platí dál". (5 minut)
- 🕒 **Krok 5:** Během brainstormingu si sestavte seznam nápadů, jak se odvděčit za laskavost, kterou jste obdrželi. (15 minut)

Zde je několik příkladů:

- Pochvalte první tři lidi, se kterými dnes mluvíte.
- Pošlete pozitivní textovou zprávu pěti různým lidem.
- Vylepte inspirativní samolepky ve svém okolí, ve škole apod.
- Pozdravte osobu vedle vás ve výtahu.
- ...a tak dále... Nechte studenty být kreativní a motivovaní!

- 🕒 **Krok 6:** Pokyn pro studenty, aby po vykonání těchto malých laskavých gest šířili myšlenku "pay it forward" a řekli příjemcům svých činů "pay it forward", aby dobro předávali ostatním a vytvořili tak řetězec positivity a možná se jednou dobro vrátí zpět ke studentům.

Věková skupina nejvhodnější pro zavedení nástroje

Tento nástroj je určen pro všechny věkové skupiny, protože je důležité podporovat motivaci k dobrým skutkům již od počátku života. Pro naši společnost je zásadní, aby si udržela motivaci, a to nikoliv sobeckou, ale aby se žáci učili být k sobě laskaví na každém stupni života.

Plán výuky pro učitele



Podle zvolené věkové skupiny se mohou nápady a návrhy laskavých skutků lišit. Mladší žáci mohou přijít s gesty typu "usměj se na někoho" a starší žáci, kteří už třeba mají vlastní kapesné, mohou mít nápad koupit někomu kávu. Jedná se tedy o nástroj, který lze přizpůsobit věkové skupině.

Vhodnost nástroje (možné problémy, implementace offline/online, přizpůsobení nástroje pro konkrétní prostředí, žáci se speciálními potřebami atd.)

Tento nástroj lze implementovat online i na místě.

V obou případech není třeba připravovat velké množství materiálů, což je velmi příznivé pro životní prostředí. Na místě můžete použít papír a propisky k zapisování nápadů nebo laskavých gest, která žáci zažili, ale tuto část lze ve skutečnosti realizovat v rámci volné diskuse bez použití papíru.

Lze ji snadno implementovat a v případě zvláštních potřeb odpovídajícím způsobem upravit.

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost.

Číslo projektu:-2022-1-BG01- KA220-SCH-000085840