

# Plán výuky pro učitele



Rozvoj emočních dovedností  
žáků

## NÁSTROJ 1

### SEBEUVĚDOMĚNÍ

Aktivita pro  
studenty ve třídě

#### Název nástroje

**Mapa sebepoznání**



#### Cíle nástroje

Aktivita s mapou sebepoznání pro žáky může mít několik pedagogických a psychologických cílů. Hlavním cílem je pomoci žákům rozvíjet sebeuvědomění, protože tato aktivita podporuje osobní reflexi a sebeuvědomění. Pomáhá jim identifikovat a pochopit jejich emoce, silné a slabé stránky.

Cílem je také podnítit studenty ke kritickému myšlení a reflexi vlastního života.

A konečně, což je také velmi důležité, se snaží podporovat osobní přijetí a rozvoj pozitivního sebehodnocení.

#### Propojení činnosti s dovednostmi

Sebeuvědomění je klíčovou dovedností osobního rozvoje a hlubokého sebeuvědomění a porozumění, včetně vlastních emocí, silných a slabých stránek,

# Plán výuky pro učitele



hodnot a cílů. Tato aktivita přispívá k rozvoji dovednosti sebeuvědomění při nácviu osobní reflexe, kdy si studenti udělají čas na to, aby se zamysleli nad tím, kdo jsou, co mají rádi, na čem jim záleží a nad dalšími rozměry své identity.

## Výsledky

Výsledkem je účinný způsob, jak podpořit sebepoznávání a rozvoj sebepoznávacích dovedností u studentů, což jim umožní lépe porozumět sobě samým v různých aspektech jejich života.

Můžeme zdůraznit tři klíčové výsledky:

- Osobní reflexe
- Identifikace emocí
- Uvědomění si silných a slabých stránek

## Představení nástroje

Aktivita "Mapa sebeuvědomění" je vzdělávací nástroj určený k podpoře osobního a emocionálního rozvoje žáků, zejména ve věku 10 až 12 let. Tento inovativní přístup využívá vizuální znázornění, které žáky vede na introspektivní cestu a zkoumá klíčové aspekty jejich identity, emocí, silných stránek a aspirací.

Prostřednictvím této aktivity jsou studenti vyzváni, aby se zamysleli nad tím, kdo jsou, co je motivuje a jaké jsou jejich osobní cíle. studenti vytvoří vizuální mapu, která odráží jejich sebepojetí.

## Požadovaný čas

# Plán výuky pro učitele



Doporučená doba trvání aktivity zaměřené na tvorbu sebepoznávací mapy se může lišit v závislosti na několika faktorech, včetně složitosti úkolu, úrovně účasti žáků a konkrétních cílů aktivity. Obecně se však doporučuje naplánovat 60 až 90 minut, aby studenti mohli aktivitu promyšleně a důkladně dokončit.

## Potřebné zdroje, materiál

Aktivita s mapou sebepoznání je poměrně flexibilní a lze ji přizpůsobit různým dostupným zdrojům a materiálům.

K vytvoření mapy sebeuvědomění lze použít šablonu, jako je ta na obrázku, nebo ji mohou vytvořit sami žáci pomocí plakátovacích ploch, velkých listů papíru nebo korkových desek.

Tužky, pera, fixy atd.

Doporučuje se také seznam otázek nebo průvodce, seznam otázek k zamyšlení, které mají žáci vést při tvorbě mapy. Tyto otázky mohou zahrnovat témata, jako jsou emoce, silné stránky, cíle, zájmy atd.

## Tipy pro implementaci nástroje učitelem

- ➔ Před aktivitou si pečlivě naplánujte cíle, kterých chcete dosáhnout. Zvažte, jak můžete aktivitu přizpůsobit specifickým potřebám vaší skupiny studentů.
- ➔ Uveďte tuto aktivitu zdůrazněním významu sebeuvědomění pro osobní a akademický rozvoj. Propojte aktivitu se zkušenostmi z reálného života, abyste

# Plán výuky pro učitele



studentům pomohli pochopit význam sebeuvědomění pro osobní a akademický rozvoj.

- ➔ Poskytněte studentům seznam otázek k zamyšlení nebo návodných otázek, které jim pomohou strukturovat jejich myšlenky. Může jít o otázky týkající se emocí, silných stránek, cílů a aspirací.

## Věková skupina nejvhodnější pro zavedení nástroje

Aktivita s mapou sebeuvědomění lze přizpůsobit různým věkovým skupinám, je však důležité přizpůsobit složitost a zaměření podle schopností a potřeb žáků.

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

V prostředí s velkými třídami může být obtížné řídit skupinové lekce a zajistit, aby se každému studentovi dostalo potřebné pozornosti. Řešením může být rozdělení aktivity na lépe zvládnutelné části, zvážení účasti malých skupin a zajištění dostatku času pro každého studenta.

Přizpůsobení pro studenty se speciálními potřebami, řešení může spočívat v úpravě aktivity podle individuálních potřeb, stejně jako v poskytnutí dodatečné podpory nebo umožnění účasti ve verbální podobě nebo prostřednictvím asistenčních nástrojů.

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

## SEBEUVĚDOMĚNÍ

## NÁSTROJ 2

Aktivita pro  
studenty ve třídě

### Název nástroje

### "Moje vnitřní cesta"



### Cíle nástroje

Aktivita "Moje vnitřní cesta" je kreativní a reflektivní nástroj určený k práci na sebepoznání se studenty. Cíle této aktivity jsou:

- Podporujte sebepoznání a osobní reflexi.
- usnadnit zkoumání identity a pomoci studentům pochopit, kdo jsou, co je definuje a jak sami sebe vnímají.
- Podpora sebepřijetí rozpoznáním a přijetím silných stránek i oblastí, které je třeba zlepšit, a budování pozitivního sebeobrazu.

### Propojení činnosti s dovednostmi

Aktivita "Moje vnitřní cesta" souvisí se sebepoznáním, protože se snaží podnítit vnitřní zkoumání a osobní porozumění. Aktivita vybízí studenty k hlubokému zamyšlení nad svými zkušenostmi, emocemi, myšlenkami a vnitřními hodnotami. Tento proces introspekce je nezbytný pro rozvoj sebepoznání. Prostřednictvím

# Plán výuky pro učitele



vizuálního znázornění své "vnitřní cesty" studenti zkoumají a prověřují klíčové aspekty své identity a lépe chápou, kým jsou z hlediska své osobnosti, zájmů a hodnot.

## Výsledky

Aktivita "Moje vnitřní cesta" má potenciál pozitivně ovlivnit různé aspekty osobního a sociálně-emocionálního rozvoje žáků, podpořit jejich větší sebeuvědomění a hlubší porozumění sobě samým i ostatním. Některé možné výsledky, které by mohly vyplynout z realizace této aktivity:

- Větší sebeuvědomění, protože studenti mohou hlouběji porozumět sami sobě, včetně svých emocí, myšlenek, hodnot a osobních zkušeností.
- Ujasnění identity jako aktivita může studentům pomoci ujasnit si svou identitu tím, že se zamyslí nad základními aspekty toho, kým jsou a čeho si v životě váží.
- Osobní uznání a přijetí. Studenti mohou zažít větší sebepřijetí tím, že rozpoznají a přijmou své silné stránky i oblasti, které je třeba zlepšit.

## Představení nástroje

Tato aktivita nejen podporuje sebeuvědomění, ale také mezilidské vztahy, protože studenti sdílejí a oslavují své vnitřní cesty. "Moje vnitřní

"Cesta" se stává prostředkem pro sociální a emocionální rozvoj žáků a pro budování hlubšího porozumění sobě samým i druhým.

## Potřebný čas



# Plán výuky pro učitele



## Věková skupina nejvhodnější pro zavedení nástroje

Lze přizpůsobit různým věkovým skupinám, ale je důležité přizpůsobit náročnost a zaměření podle schopností a potřeb žáků.

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

Jedním z možných úskalí této aktivity je otázka soukromí a citlivosti, protože při sdílení vnitřních úvah se někteří studenti mohou cítit nepříjemně nebo se obávat o své soukromí. Je proto důležité stanovit jasná pravidla důvěrnosti, umožnit pokud možno anonymní možnosti a podpořit atmosféru vzájemného respektu.

Jedná se o aktivitu, kterou lze snadno přizpůsobit pro provádění v online prostředí.

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