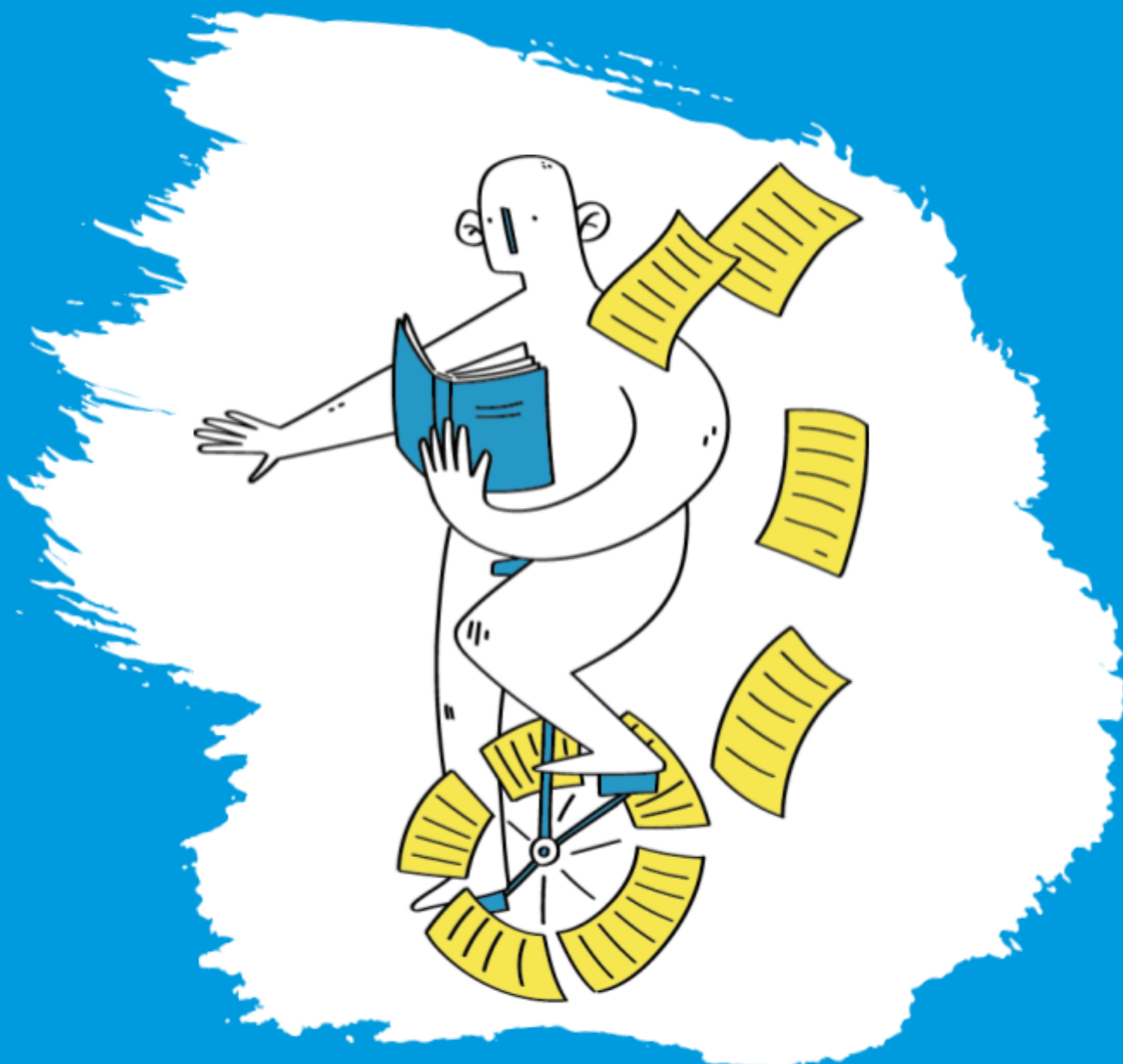


1. ScioCíl

Umím se učit



*Kdo vždy myslí, že se učí,
bude vlasti chloubou;
kdo si myslí, že dost umí,
začíná být trouba.*

(Karel Havlíček Borovský)

Obsah

Obsah.....	3
1. Umím se učit.....	4
1.1 Nástroje a zdroje učení.....	5
1.1.1 Umím získat poznatky z různých druhů vyjádření.....	5
1.1.2 Umím získat poznatky ze zkušenosti, z pozorování i z experimentu.....	6
1.1.3 Vyznám se ve zdrojích i nástrojích učení a umím s nimi pracovat.....	7
1.2 Řízení a organizace učení.....	9
1.2.1 Umím si stanovit cíl učení.....	9
1.2.2 Umím si učení plánovat.....	10
1.2.3 Umím se učit systematicky a efektivně.....	11
1.2.4 Dokážu průběžně vyhodnocovat výsledky svého učení.....	11
1.2.5 Dokážu reflektovat průběh svého učení.....	12
1.3 Pohánění učení.....	14
1.3.1 Umím se soustředěně učit.....	14
1.3.2 Umím aktivně pracovat s vnitřní motivací k učení.....	15
1.3.3 Umím aktivně pracovat s vnější motivací k učení.....	17
Literatura k 1. ScioCíli.....	18
Jak se děti učí: John Holt. Agentura Strom 1995.....	18
Sedm hříchů paměti, Daniel Schacter •.....	18
Nastavení mysli: Carol Dwecková.....	18
Pohon / Drive: Překvapivá pravda o tom, co nás motivuje! Daniel H. Pink.....	18
Drobné články:.....	19
Dítě na vlastní pohon.....	19
Tabulky levelů pro 1. ScioCíl.....	20
1.1.1 Umím získat poznatky z různých druhů vyjádření.....	20
1.1.2 Umím získat poznatky ze zkušenosti, z pozorování i z experimentu.....	21
1.1.3 Vyznám se ve zdrojích i nástrojích učení a umím s nimi pracovat.....	23
1.2.1 Umím si stanovit cíl učení.....	24
1.2.2 Umím si učení plánovat.....	26
1.2.3 Umím se učit systematicky a efektivně.....	27
1.2.4 Dokážu průběžně vyhodnocovat výsledky svého učení.....	28
1.2.5 Dokážu reflektovat průběh svého učení.....	30
1.3.1 Umím se soustředěně učit.....	31
1.3.2 Umím aktivně pracovat s vnitřní motivací k učení.....	33
1.3.3 Umím aktivně pracovat s vnější motivací k učení.....	34

1. Umím se učit

Svět bude čím dál složitější a změny budou přicházet rychleji. Proto je a bude nezbytné se celý život učit. Udržet si zvědavost, 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 polovině 21. století to bude naprostá nezbytnost.

Tato kompetence je důležitá proto, že:

- jen tak zvládnou 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 zrovna potřebovat,
- se budu umět hodně naučit i z každodenních zážitků a zkušeností,
- nebudu ve svém učení závislý na autoritách a ostatních lidech,
- se nebudu bát změn, které mě v životě budou potkávat.

Postoje:

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

1.1 Nástroje a zdroje učení

Řídit a pohánět tvé učení ti půjde dobře, pokud se naučíš zacházet s nástroji učení: naučíš se číst i složité texty s porozuměním, pracovat se zdroji, nástroji či aplikacemi (překladači, vyhledávači, řešiteli rovnic, diskusními skupinami, vzdělávacími aplikacemi apod.), uspořádat experiment, aby ses z něj něco dozvěděl/a. Klást dobré otázky můžeš nejen lidem, ale také knihám, přírodě nebo internetu.



Postoje:

- Je pro mě důležité naučit se zacházet s různými nástroji učení.
- Nebojím se zeptat, když chci zjistit víc, když chci porozumět souvislostem anebo jít k podstatě problému.
- Některé věci si chci prakticky ověřit skrze experimenty: vím, že metoda pokus-omyl je pro mé učení důležitá.

1.1.1 Umím získat poznatky z různých druhů vyjádření

V naší kultuře je často základem učení schopnost kriticky pracovat s nejrůznějšími druhy textů a získat z nich potřebné informace. Je třeba umět od sebe odlišit odborné, úřední, umělecké a další texty, chápat jazykové prostředky, které jejich autoři používají, a umět z nich efektivně získat to, co potřebuješ.

V dnešní době se ti bude hodit znalost anglického jazyka a schopnost číst v něm celé spektrum textů. Texty však nejsou jediným zdrojem informací. Důležité je naučit se získávat informace také z různých audio pořadů, podcastů, dokumentárních filmů, videozáznamů přednášek a talků či z různých druhů symbolických vyjádření. Mezi ty poslední patří třeba grafy, diagramy, tabulky, infografiky, schémata, plány či mapy. Hodí se také rozumět matematickým pojmům, jako jsou čísla či funkční závislosti.

Znalosti:

- Zním druhy textů.
- Zním hlavní online i offline zdroje informací.
- Víím, jak fungují knihovny a studovny.

Dovednosti:

- Umím číst s porozuměním.
- Vyznám se v tabulkách, grafech, číslech, mapách apod.
- Nakonec se dovedu zorientovat i v tom, v čem se teď ještě nevyznám.
- Umím anglicky.
- Umím vyhledat informace, které potřebuji.

1.1.2 Umím získat poznatky ze zkušenosti, z pozorování i z experimentu

Svět, náš vlastní život a naše zkušenosti jsou těmi nejlepšími učiteli. Pokud se nebudeš bát zkoušet nové věci, experimentovat a současně své experimenty bedlivě pozorovat, získáš spoustu nových znalostí a dovedností.

Metoda pokus-omyl se často využívá ve vědě a pro tvé učení bude užitečné, když si ji osvojíš i ty. Také se ti bude hodit, když dokážeš své zkušenosti správně interpretovat a vyvodit z nich pomocí dedukce, indukce či abstrakce nové poznatky. Je dobré mít představu o tom, která pozorování lze zobecnit a která ne, a umět dát své poznatky do souvislostí. Když nové poznatky nesouhlasí s tvým předchozím pohledem na svět, měl/a bys dokázat svůj pohled přehodnotit a nebát se ho třeba i úplně změnit.¹

Co dalšího ti může pomoci v získávání nových poznatků? Především když se naučíš pracovat se zkušenostmi jiných lidí – třeba když budeš naslouchat svým spolužákům. Zkoušej také ostatním popsat svoji vlastní zkušenost nebo jim vysvětlit postup a výsledky svého experimentování. Přitom je ale dobré vědět, že nikdo neví a ani nemůže vědět všechno, a tak je občas zapotřebí říct si o radu nebo o pomoc – zkrátka nebát se a umět se zeptat.

Učení není jen to, co se dělá ve škole (čtení učebnic, knížek atd.), a už vůbec nejde o to, naučit se jen něco odříkat. Ve skutečnosti se vlastně učíš pořád, a to i když si třeba jen povídáš s rodiči, jdeš na výlet nebo běháš po lese s kamarády. Jde jen o to, si své učení uvědomovat a dokázat ho pak využít i v běžném životě.

Znalosti:

- Víím, od koho se mohu učit a komu si říct o radu.
- Víím, co je dedukce, indukce, abstrakce, kategorizace apod. a kdy mi mohou pomoci.

¹ Rozdíl mezi [asimilací](#) (přidávám do struktury poznatků novou informaci) a [akomodací](#) (na základě nových informací musím změnit strukturu) viz J. Piaget.

- Víím, jak uspořádat experiment a pozorování.
- Víím, jaký je rozdíl mezi konvergentním a divergentním učením a kdy je využívat.
- Rozumím principům kreativního myšlení a znám metody pro jeho rozvíjení.

Dovednosti:

- Dokážu využít experiment a pozorování k získání nových poznatků.
- Učím se ze zkušeností a dokážu je zobecnit, současně si ale uvědomuji, že má osobní zkušenost je vždy velmi omezená.
- Na základě faktů umím přehodnotit své dosavadní představy.
- Umím reflektovat výsledek spontánního učení.
- Umím využít konvergentní a divergentní myšlení.
- Přemýšlím v souvislostech.

1.1.3 Vyznám se ve zdrojích i nástrojích učení a umím s nimi pracovat

Zdrojů informací, učebních materiálů i zdrojů učení (kurzů, webů, aplikací) je kolem nás mnoho, a proto je třeba umět se v nich orientovat. Vyznat se v hlavních zdrojích informací, jako jsou online i offline média, knihovny, internetové platformy (Wikipedia, TED), akademické zdroje (Google Scholar), diskusní skupiny nebo sociální sítě, je nezbytností pro svět dnešní i pro ten budoucí. Díky internetu a projektům jako Wikipedia, Stack Exchange, Yahoo Answers a specializovaným diskusním fórům máme dnes mnohem snazší přístup k tzv. „crowdwisdom“ (kolektivnímu rozumu skupiny), který ti často dá lepší odpověď na tvoje otázky než jakýkoliv jednotlivec nebo odborník. Při učení však využiješ nejen klasické či moderní zdroje informací, ale také mnohé funkce moderních technologií, ať už půjde o mobil, iPad, počítač, či různé programy a aplikace. Když budeš mít přehled o běžných aplikacích (textový editor, tabulkový procesor, e-mail, kalendář) a podpůrných nástrojích (Khanova škola, MOOC, Duolingo, Photomath, Translator, iNaturalist, Enhanced Reality, Houby apod.) i dalších zdrojích učení (Youtube s videonávody skoro na všechno, hry) a naučíš se s nimi pracovat, pomohou ti technologie učení zpříjemnit a zefektivnit. Je toho hodně a v budoucnu bude ještě víc, a proto je důležité umět si z těchto zdrojů a nástrojů vybírat ty, které ti budou v danou chvíli nejvíce vyhovovat.

K nástrojům poznávání patří mimo jiné i programování. Nemusíš se rovnou stát programátorem, ale je dobré vědět, jak zhruba aplikace a programy fungují. Potom budeš totiž vědět, k čemu je můžeš využít a čemu ne. Současně lépe porozumíš rizikům, která jsou s užíváním technologií spojena.

Významným nástrojem učení je také hraní a hry – hraním se učíme řadu dovedností pro praktický život, pro nepředvídané situace a někdy i pro budoucí práci. I proto se hodí orientovat se v základních improvizčních, deskových, počítačových a jiných hrách a mít představu o tom, jaké dovednosti či znalosti z nich můžeš získat. Hodně se toho také můžeš naučit, když si jen tak hraješ s kamarády.

Znalosti:

- Zním možnosti, funkce a pravidla jednotlivých IT nástrojů (textový editor, tabulky, e-mail, kalendář).
- Rozumím syntaxi vyhledávačů.
- Zním různé zdroje informací.
- Zním různé nástroje učení a vím, které mi nejvíce vyhovují.
- Víím, co je algoritmus, a znám typy programovacích jazyků.
- Víím, že při hraní se učím.
- Víím, co je gamifikace a jak ji lze využívat při vzdělávání dětí i dospělých.
- Zním různé druhy her (společenské, počítačové apod.) a víím, jak je využívat pro své učení.

Dovednosti:

- Umím čerpat z různých zdrojů informací a najít, co potřebuji..
- Umím využívat různé online zdroje učení.
- Umím pracovat s běžnými IT nástroji (textový editor, tabulky, e-mail, kalendář).
- Rychle se naučím pracovat i s těmi aplikacemi a metodami, které jsem neznal/a nebo které se teprve objeví v budoucnu.
- Umím si pro učení vybírat a využívat aplikace.
- Dokážu komunikovat v diskusních fórech a získávat tam informace, které potřebuji.
- Dokážu efektivně vyhledávat v online informačních zdrojích.
- Principy gamifikace využívám jako nedílnou součást vzdělávání.

1.2 Řízení a organizace učení

Učení je složitý proces. Učíš se vlastně pořád, i když o tom nevíš, a dokonce i když nechceš. Často se ale něco naučit chceš nebo potřebuješ a pak je určitě lepší umět celý proces učení řídit a organizovat, a tím výrazně zvýšit jeho efektivitu. Proto se ti bude hodit, když dokážeš dát svému učení určitý řád a nebudeš postupovat chaoticky. Základem je plánování – je třeba vědět kdy, jak, případně s kým se budeš učit a co k tomu potřebuješ. Ještě než s takovým učením začneš, je důležité si vyjasnit, co se chceš učit, proč a jaký má být výsledek.



Postoje:

- Chci umět řídit svůj proces učení a být v něm efektivní.
- Je pro mě důležité umět si učení plánovat a dosahovat předem stanovených výsledků.

1.2.1 Umím si stanovit cíl učení

Učení bez cíle bývá neefektivní. Přestože to zpočátku nemusí být snadné, naučit se vědomě si stanovovat cíle učení ti pomůže jeho efektivitu zvýšit. Můžeš se třeba začít zamýšlet nad tím, co se chceš naučit a k čemu ti to bude dobré.

Často se také stává, že jakmile si chceš splnit nějaký větší cíl, narazíš na další oblasti či dovednosti, které se musíš naučit, protože bez jejich zvládnutí dosáhnout daného cíle prostě nejde. Také je třeba umět svoje cíle učení jasně pojmenovat, ať už konkrétněji (např. naučit se pracovat s aplikací XMind), nebo obecněji (např. naučit se pracovat s nějakou aplikací na tvorbu myšlenkových map). I v životě se ti bude hodit, když se naučíš učit se průběžně a dlouhodobě, začneš si zadávat dlouhodobější a náročnější úkoly a nakonec se naučíš dávat si klidně i celoroční cíle.

Dovednosti:

- Umím si najít a formulovat cíle učení.

- Dokážu průběžně vyhodnocovat, zda se mi daří naplňovat mé cíle.
- Dokážu ověřit splnění svých cílů.

1.2.2 Umím si učení plánovat

Dobře si plánovat učení znamená, že si pro své učení dokážeš stanovit postup a zhruba odhadnout jednotlivé kroky, které tě dovedou k cíli. Pomůže ti předem přemýšlet o tom, jaké podmínky a jaké zdroje (materiály, knížky, počítač, pomoc druhých, peníze na kurz, ale třeba taky kolik času) budeš na učení potřebovat a taky schopnost předvídat možná rizika a snaha je minimalizovat. Zároveň bys měla/a umět vytvářet konkrétní časové plány, ať už krátkodobé (např. pro dnešní dopoledne), nebo dlouhodobé (např. pro následující dva měsíce).

Plán ale nemusí znamenat jen pevné termíny – někdo se třeba nejlépe učí tak, že se vždy věnuje tomu, na co má zrovna chuť, ale nakonec se naučí všechno. Tvé učební plány ti budou dobře sloužit, pokud je vytvoříš tak, aby byly praktické, přehledné a dobře se ti s nimi pracovalo. K plánování a organizaci svého času můžeš využívat různé online nástroje, jako například Toggl.

Znalosti:

- Zním IT nástroje určené k plánování a project managementu.
- Zním různé učební strategie a metody učení.

Sebeznalosti:

- Vím, co mi v plánování vyhovuje, a co naopak ne.

Dovednosti:

- Dovedu si učení naplánovat a stále vylepšuji svůj vlastní systém učení.
- Při plánování dlouhodobých cílů učení dokážu zohledňovat možná rizika.
- Větší a dlouhodobější cíle dovedu rozfázovat na cíle dílčí.
- Umím využívat různé online nástroje určené k plánování učení.

1.2.3 Umím se učit systematicky a efektivně

Při učení se vyplatí plnit jednotlivé kroky vědomě, a ne bezhlavě. Také je dobré znát různé osvědčené triky, které v učení pomáhají (např. tvorba myšlenkových map, mnemotechnické pomůcky či paměťové paláce), a umět si v danou chvíli vybrat ten nejvhodnější. Současně je třeba zohledňovat to, co ví každý vědec: ne všechno se dá dokonale systematizovat. Občas je třeba nebát se experimentovat, zkoušet nové postupy a učit se netradičními způsoby.

Znalosti:

- Rozumím procesu učení (paměť, emoce, procesy ukládání, struktury v paměti, vybavování).
- Víím, že různé cíle učení vyžadují různé typy učení.
- Víím jaké podmínky jsou vhodné pro různé typy učení
- Zním různé paměťové techniky.
- Zním různé učební strategie.

Sebeznalosti:

- Stále lépe víím, jak já sám/sama při učení funguji, a umím podle toho postupovat.
- Zním svou preferenční učební strategii a víím, které styly učení mi vyhovují.

Dovednosti:

- Umím si vytvořit podmínky pro efektivní učení.
- Dokážu využívat metody a techniky, které mi v učení pomáhají (např. myšlenkové mapy, paměťové techniky a jiné).

1.2.4 Dokážu průběžně vyhodnocovat výsledky svého učení

Pokud se chceš dlouhodobě učit opravdu efektivně, nepůjde to bez průběžného ověřování a vyhodnocování vlastních pokroků a úspěšnosti. Když budeš mít povědomí o tom, jak, jak dlouho, kdy, kde a s kým se ti učí dobře, a kdy ti naopak učení vůbec nejde, můžeš podle toho vybírat své učební strategie. Když zjistíš, co ti pomáhá, a co tě naopak ruší, můžeš nakonec najít klíč k pojmenování svých silných a slabých stránek a současně nástroj k efektivnímu učení. Rozvíjet své silné stránky a pracovat na zlepšení těch slabších může jen ten, kdo o nich ví a umí je sám v sobě rozpoznat.

Znalosti:

- Víím, jaké okolnosti mohou mít vliv na průběh a efektivitu učení.
- Chápu principy metakognice a víím jak jde sledovat pokrok v učení, viz SK3.2.1
- Mám základní znalosti o měření a hodnocení výsledků učení
- Mám znalosti o nastavení a sledování cílů (Např. SMART) vzi též SK1.2.2
- Chápu princip zpětné vazby od sebe samého, stejně jako od ostatních.

Sebeznalosti:

- Víím, co mi při učení jde a co mi nejde (např. učení se slovíček, chápání rovnic apod.).
- Rozpoznám, nakolik se blížím k naplnění stanoveného cíle.

Dovednosti:

- Zvládnou rozlišit efektivní učení od neefektivního.
- Dokážu různými způsoby průběžně ověřovat své pokroky v učení.

1.2.5 Dokážu reflektovat průběh svého učení²

Pokud má být učení efektivní, potřebuješ i čas k tomu, abys o něm mohl/a přemýšlet. To se týká nejen záměrného učení, ale i situací z běžného života, protože i v nich se něco učíš – jde jen o to si toho všimnout.

Právě proto je důležité najít si čas a zamyslet se nad tím, co se stalo, co tě zaujalo, co tě překvapilo, co důležitého sis uvědomil/a. A ideálně se o svoje závěry podělit s druhými a vyslechnout si jejich názory. Tento proces nazýváme reflexe. Pokud ji během učení využiješ, lépe naplníš své vzdělávací cíle a zvýšíš efektivitu učení.

V reflexi jde o to, že si lépe propojíš souvislosti z jednotlivých aktivit a uvědomíš si, jak aktivity souvisejí s probíranými tématy a s tvými dalšími zkušenostmi. Reflexe ti umožní, aby ti věci „docvakly“. Na průvodcích je, aby tvé reflexi pomohli volbou správných otázek či technik reflexe, ale časem se to naučíš dělat sám/sama.

² Obecná reflexe vlastních psychických procesů (vnímání, rozhodování, prožívání) patří do ScioKompetence 3, zde je reflexe **učení**.

Znalosti:

- Vím, jaké místo má reflexe v procesu učení.
- Rozumím rozdílu mezi reflexí a hodnocením a vím, v jaké situaci který přístup použít.
- Vím, jaké okolnosti mohou mít vliv na průběh a efektivitu učení.
- Vím, že se toho mohu spoustu naučit ze spontánních situací.

Sebeznalosti:

- Mám povědomí o tom, jak, kdy, kde a s kým se mi dobře nebo špatně učí.

Dovednosti:

- Umím reflektovat své učení.
- Díky reflexi se dokážu učit ze svých dobrých i špatných zkušeností..

1.3 Pohánění učení³

Zvídavost a touha se rozvíjet, které od narození pohánějí tvoje učení, jsou ti, stejně jako ostatním lidem, přirozené. Často však tvou motivaci k učení naruší různé vnitřní i vnější vlivy, od neodbytných myšlenek po sociální média. Jindy se zase budeš nutně potřebovat něco naučit, třeba kvůli práci, ale zjistíš, že to stále odkládáš a nedokážeš se k tomu donutit. Proto se ti bude hodit, když se naučíš aktivně pracovat se svou motivací. Základem je samozřejmě rozumět sám/sama sobě a svým potřebám, ale zároveň je dobré naučit se různé techniky a triky, jak se k učení namotivovat a zůstat u něj.



Postoje:

- Chci, aby mě učení bavilo.
- Chci mít svoji motivaci k učení pod kontrolou.
- Svoji motivaci k učení vnímám jako něco, co se dá ovlivnit, a chci se v tom zlepšovat.

1.3.1 Umím se soustředěně učit

Umět soustředit svou mysl na vytyčený úkol – to je základ úspěchu. Když je třeba, můžeš k tomu použít také různé pomůcky (např. hudbu, která podporuje koncentraci). Určitě se ti bude hodit základní povědomí o tom, jak soustředění a pozornost fungují. Zároveň je třeba si uvědomovat, které věci tě při práci mohou rozptylovat (např. mobil, sociální média, neodbytné myšlenky), a znát způsoby, jak jejich vliv co nejvíce omezit. Hodí se také vědět, jak si přizpůsobit své učební prostředí – fyzické i digitální – tak, aby tě v něm nic nerušilo (o tom více ve stavebním kameni 2.2.2 *Odolávám pokušením a lákadlům*). Někdy se ti může stát, že při učení nezažiješ úspěch hned. Proto se ti bude hodit, když se naučíš nevzdávat to a vnímat, že každá nová dovednost vyžaduje poctivý a pravidelný trénink.

³ Přístup: Naučit se můžu cokoliv, [rozhovor s Jo Boalerovou, Stanford](#)

Znalosti:

- Rozumím principům fungování pozornosti a soustředění.
- Zním základní rozptylovače pozornosti a soustředění.
- Rozumím tomu, že různí lidé mohou potřebovat pro soustředění a pozornost odlišné podmínky či různou míru podpory.
- Zním zákonitosti, které pomáhají lidskému mozku se soustředěním.
- Zním techniky vhodné pro cvičení koncentrace.

Sebeznalosti:

- Víím, které věci mě u učení ruší.
- Víím, co mi v soustředění pomáhá.
- Víím, které techniky pro zlepšení koncentrace mi vyhovují.

Dovednosti:

- Umím přizpůsobit své učební prostředí a omezit rozptylovače.
- Pro soustředěné učení si umím připravit podmínky.
- Umím plně zaměřit svou pozornost na proces učení.
- Využívám techniky pro zlepšení koncentrace.

1.3.2 Umím aktivně pracovat s vnitřní motivací k učení⁴

Když se učíš, protože chceš něco umět nebo tě baví se něco nového dozvídat, využíváš sílu vnitřní motivace. K aktivnímu využívání tvé vnitřní motivace k učení ti pomůže, když se budeš pozorovat a uvědomovat si věci, které tě při učení baví a které naopak ne. Také ti pomůže naučit se, jak si vnitřní motivaci udržet. Někomu pomáhá třeba spolupráce, protože ho kupředu pohání společné prožívání různých situací a sounáležitost. Důležitá je i svobodná volba, která ti umožní vybírat si v učení oblasti, které ti dávají smysl. K udržení vnitřní motivace přispívá také zpětná vazba, díky které si můžeš uvědomit, co všechno už jsi zvládl/a, a to tě podpoří v dalším zlepšování a rozvoji. Samozřejmě se ti ale leckdy stane, že se budeš muset naučit něco, co tě příliš nezajímá – třeba kvůli zkoušce či dalšímu studiu a později i práci. V takovém případě se ti bude hodit schopnost „přerátovat“ úkol podle svých vlastních zájmů a najít si v něm něco, co tě baví nebo co ti dává smysl. Pokud tě třeba baví historie, ale musíš se učit fyziku, můžeš učivo pojmout jako sérii fyzikálních objevů, které nějak ovlivnily svět. Obecně platí, že frustraci z těžkého učiva pomáhá překonat, když si z něj dokážeš udělat zajímavou

⁴ Motivaci v životě se věnuje ještě také stavební kámen 8.1.1 ve ScioKompetenci 8.

výzvu. Zároveň je ale dobré vědět, že každého člověka hodně ovlivňují i motivy, kterých si vůbec není vědom.⁵

Znalosti:

- Zním rozdíl mezi vnější a vnitřní motivací.
- Zním podmínky udržení vnitřní motivace: smysluplnost, spolupráce, svobodná volba, zpětná vazba.
- Vím, co je to motiv a jaký vliv může mít na lidské chování.
- Zním hierarchii motivů a rozumím tomu, že existují jak obecné zákonitosti, tak značné individuální rozdíly v síle některých motivů u různých lidí.
- Mám povědomí o různých teoriích motivace (např. Maslowova hierarchie lidských potřeb, Herzbergerova dvoufaktorová teorie a jiné).
- Vím, že motivy jsou propojeny s emocemi.
- Zním širší vymezení vnitřní motivace definované charakteristikami „vědět“ (poznávací motivace), „dosáhnout“ (výkonová motivace), „prožívat stimulaci“ (flow motivace).
- Vím, co je stav flow a jak se do něj dostat.

Sebeznalosti:

- Vím, jaké impulsy mě motivují k učení (např. smysluplnost, spolupráce, svobodná volba, zpětná vazba).
- Zním své hodnoty.⁶

Dovednosti:

- Umím pracovat se svými vnitřními motivy (smysluplnost, spolupráce, svobodná volba)
- Dokážu si zajistit své primární potřeby, abych se mohl/a soustředit na ty sekundární.
- Dokážu si najít v učení oblasti, které mi dělají radost samy o sobě.
- Umím jasně vyjádřit svá očekávání a stanovit si přiměřená kritéria jejich dosažení.
- Umím se uvést do stavu flow – zaberu se do učení tak, že ztrácím pojem o čase.
- Umím přerátovat nezajímavý úkol a najít v něm novou výzvu na základě znalosti svých potřeb.

⁵ Ale o tom víc ve ScioKompetenci 3 (stavební kámen 3.1.1).

⁶ Více o hodnotách ve stavebním kameni 3.2.3.

1.3.3 Umím aktivně pracovat s vnější motivací k učení⁷

K vnější motivaci patří vše, co na tebe působí z vnějšího prostředí a ovlivňuje tvoje rozhodování. Jsou to například rodiče a jejich ambice, kamarádi, spolužáci či průvodci či jiné přirozené autority. Patří sem třeba i školní pravidla nebo společensky očekávané vzorce chování. Nejběžnějším příkladem práce s vnější motivací k učení jsou v klasickém školském systému známky. Ve ScioŠkolách je to se známkováním jinak, ale to neznamená, že se zde s vnější motivací nepracuje.

Vnější motivátory – jak ve formě „cukru“, tak ve formě „biče“ – ti mohou v učení výrazně pomoci, pokud se nimi naučíš vhodně pracovat. Měl/a bys proto pěstovat schopnost stanovovat si odměny (např. že až dočteš jednu náročnou kapitolu, odměníš se deseti minutami na Instagramu nebo si zatancuješ). Také se hodí umět využívat síly sociálního nátlaku (např. předem řekneš kamarádovi, že dnes doděláš prezentaci jako výstup z aktuálního projektu, a požádáš ho, aby se tě na to později zeptal). Zároveň se ti bude hodit, když budeš rozumět nebezpečím spojeným s vnější motivací (např. tzv. „motivačnímu vytlačení“, kdy vnější motivátory vytlačí vnitřní motivaci) a nenecháš se jimi ovládnout.

Znalosti:

- Zním druhy vnějších pobídek k učení (např. odměna, soutěž, trest, ale i vzory, příkazy, prosby či přání a očekávání druhých).
- Vím, co jsou hygienické faktory (dissatisfactory) a jaký mohou mít vliv na mou motivaci.

Sebeznalosti:

- Vím, jaké vnější pobídky na mě fungují, když se potřebuji něco naučit (např. odměna, soutěž, trest).

Dovednosti:

- Umím si mezi vnějšími motivačními faktory vybrat ty, které na mě opravdu fungují, a využívat je.
- Dokážu se odměnit, když se naučím něco, do čeho se mi nechtělo.

⁷ Charakteristika vnější motivace: [WikiKnihovna](#)

Literatura k 1. ScioCíli

- vhodné i pro děti
- možno využít ve výuce

Jak se děti učí: John Holt. Agentura Strom 1995.

Spousta všelijakých zajímavých pozorování a postřehů o malých dětech, jak se učí, jak reagují, čeho si všímají, čeho si může všímat průvodce. Moc užitečné. Klasická kniha z roku 1967, které otevřela zájem o respektující výchovu. Pouhých 174 stran. Zrovna takhle o znalostech moc není, ale je to nenáročné čtení na prázdniny.

Sedm hříchů paměti, [Daniel Schacter](#) ●

Přináší jak poznatky o paměti, které se začaly hromadit už v 19. století, tak nejnovější objevy. O tom, jak funguje a jaké chyby dělá naše paměť. Určitě na knize lze založit projekt vhodný pro děti, experimentovat na sobě, všímat si. Něco možná už od 5. třídy.

[Zajímavý článek o paměti. A ještě jeden](#)

Nastavení mysli: [Carol Dwecková](#)

Důležitá kniha o základním postoji k učení. Nejde jen o naše schopnosti ani talent, ale také o to, zda přistupujeme ke svým cílům s fixním nebo s růstovým nastavením mysli. Jak může jednoduchá myšlenka týkající se mozku napomoci lásce k učení a nezlomnosti, které jsou základem úspěchu ve všech oblastech života. Kniha je sice o postoji, ale je v ní i spousta dílčích poznatků, které bychom měli umět dětem zprostředkovat.

Ovšem pozor na pokrok :-). Zdá se, že intervence na mindset fungují pouze, pokud je dělá Carol Dweck. V řadě dobře provedených studií jinými týmy to nefunguje, viz [tento blog](#). Což ovšem nic nemění na tom, že nastavení mysli je pro vzdělávání důležitá koncepce (pojem) a knihu stojí za to přečíst.

Pohon / Drive: Překvapivá pravda o tom, co nás motivuje! [Daniel H. Pink](#)

Základní kniha k našemu prvnímu principu: Děti se chtějí a umějí učit a o důležitosti autonomie. Co nás motivuje, a zejména co nás motivuje k učení, to by jistě měly znát i děti.

Drobné články:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2020/05/200508145324.htm>

<https://www.sciencedaily.com/releases/2020/04/200415110441.htm>

[Děti víc zajímá proč než co a jak.](#)

Dítě na vlastní pohon

<https://www.databazeknih.cz/knihy/dite-na-vlastni-pohon-398032>

Tabulky levelů pro 1. ScioCíl

U každého levelu je popis v šedém poli a pak příklady zvládnutí.

1.1.1 Umím získat poznatky z různých druhů vyjádření

0.	Neumí číst, ale chápe obrázky, fotografie, piktogramy, komiksy. Sleduje a poslouchá pohádky, příběhy i výukové pořady pro předškoláky.
	Popíšu, co je na schématickém obrázku průjezdu křižovatkou z materiálu od BESIPu pro předškoláky.
	Vysvětlím strip komiksu. Odhadnu i to, co by mohlo být v bublině, i když to ještě neumím přečíst.
	Znám nebo odhadnu významy některých piktogramů.
	Seznámím tátu s hlavními postavami večerníčku, aby se na dnešní díl mohl dívat se mnou a rozuměl, kdo je kdo.
	Zajímám se o písmenka v pohádkové knížce a naučím se aspoň tři, která jsou v mém jméně.
1.	Čte s porozuměním jednoduché texty. Rozumí jednoduchým grafům a infografice. Dokáže převyprávět hlavní myšlenku filmu nebo audioknihy.
	Vyprávím pohádku „Královna koloběžka“ z „Fimfára“, kterou jsem přečetl/a.
	Najdu v grafu teplot maximum/minimum.
	Najdu mezi čísla 99 952, 732 159, 922 000 a 32 191 561 největší a nejmenší.
	Mamince shrnu děj filmu, na kterém jsem byl/a se školou, a popíšu charaktery hlavních postav.
2.	Čte s porozuměním středně složité kratší texty. Popíše chování proměnné podle grafu. Vyzná se v mapě. Sleduje a/nebo poslouchá dokumentární pořady o tématech, která ho/ji zajímají, a dokáže z nich získat potřebné poznatky pro záměrné učení (např. pro připravovaný referát).
	Rozumím textu ve Wikipedii, umím ho využít.
	V publicistickém textu (např. blog Ondřeje Šteffla) najdu hlavní myšlenku.
	Ke grafu teplot (rychlosti) vymyslím příběh.
	V IDOSu vyhledám konkrétní spojení.
	Dojdu v terénu podle mapy na určené místo.
	Z audioknihy Prašina si po každé kapitole udělám výpisky o ději a místech ve čtvrti, které mě zaujaly, abych při procházce starou Prahou mohl/a zkoumat, kterými místy se spisovatel možná inspiroval.
3.	Čte s porozuměním náročnější delší texty (s překladacem i anglicky). Umí porovnat průběh několika proměnných podle grafu či tabulky. Sleduje filmy, přednášky a dokumenty v originálním znění s titulky.
	Zkrátím čtyřstránkový náročnější text (třeba hlavní text v „Respektu“) na jednu stránku tak, abych zachoval/a ta nejdůležitější sdělení.

	Převedu tabulku na graf a naopak.
	Porovnám vývoj epidemie koronaviru u nás a v Itálii a dokážu vysvětlit, co jsem zjistil/a.
	V aplikaci mapy.cz naplánuji celodenní rodinný výlet v místě, kde jsme na dovolené.
4.	Čte s porozuměním i náročné populárně-naučné a další knihy česky i anglicky. Pracuje s trendy, odhady, vztahy proměnných. Umí se samostatně zorientovat i v nových symbolických vyjádřeních. Sleduje filmy, přednášky a dokumenty v originálním znění bez titulků. Poslouchá cizojazyčné podcasty o tématech, která ho/ji zajímají.
	Přečtu si „Labyrint světa“ a poučeně o knize diskutuji nebo napíšu, co mi její přečtení dalo.
	V grafech teplot, slunečního svitu nebo větru odhalím mimořádné události.
	Když je třeba, zorientuji se v plánu rozvodu vodovodu v domě.
5.	Čte s porozuměním i velmi náročné texty česky i anglicky. Pracuje s trendy, odhady, vztahy proměnných. Umí se samostatně zorientovat i v nových symbolických vyjádřeních. Cíleně využívá cizojazyčné zdroje (textové i audiovizuální) při zkoumání témat, o která se zajímá.
	Nebojím se pustit se i do velice náročných textů jako je Joyceův „Odysseus“ nebo Platónovy spisy.
	Přečtu článek v „Science“ nebo v „Lancetu“ a chápu, o čem je.
	Ze souborů tabulek a grafů (např. z mezinárodního výzkumu PISA) vyvodím závěry (o stavu výuky v dané zemi).
	Když potřebuji, zorientuji se třeba i v hieroglyfech.

1.1.2 Umím získat poznatky ze zkušenosti, z pozorování i z experimentu

0.	Učí se nápodobou a pozorováním svého okolí. Pozoruje a vidí, jak si ostatní hrají, co dělají a jak se k sobě chovají, a napodobuje to. Intuitivně se učí metodou pokus-omyl.
	Přinesu ze školky nová slova a věty, co slyším u ostatních dětí.
	Někdy mluvím jako dospělý.
	Od dětí na hřišti se sám/sama naučím skákat panáka.
1.	Pracuje metodou pokus-omyl a reflektuje to. Ví, že k cíli mohou vést různé cesty. Při učení se novým věcem ještě potřebuje podporu a vzory. Začíná se ptát lidí, jak dělají věci, které chce umět.
	Zjišťuji, že když při florbalu neběhám za míčkem, ale stavím se před bránu, dávám víc gólů.
	Starší spolužák umí dobře jezdit na waveboardu, a tak ho požádám, aby mě to naučil.
	Na potůčku stavím přehradu a pořád ji vylepšuji, aby neprotékala a vydržela.
	Při stavbě mostu v Minecraftu si před zahájením stavby rozmyslím, jaké výhody a nevýhody mají různé varianty mostu.

2.	Ve většině případů si dokáže uvědomit, co je příčinou neúspěchu při metodě pokus-omyl. Občas zvládne rozlišit, kdy si se situací poradí samostatně a kdy si potřebuje říct o pomoc. Dokáže využít experiment a pozorování k získání nových poznatků. Dovede domýšlet důsledky svého jednání.
	Chci pochopit princip páky, a tak sestavím houpačku na lesním hřišti a zkoumám, jak funguje.
	Na potůčku tak dlouho zkouším postavit klapající mlýn, až se mi to povede.
	Koupím si 4 druhy jogurtů a vyzkouším, který mi nejvíc chutná.
	Hraji šachy/karty a uvědomuji si, jaké dělám chyby.
3.	Ví, co je dedukce, indukce, abstrakce, kategorizace apod. a kdy mu/jí mohou pomoci, a využívá je. Občas hledá různá řešení jednoho problému. Začíná cíleně přemýšlet o podstatě a příčinách různých jevů.
	Ptám se sám/sama sebe: „Proč to tak je?“
	Když prokopnu ve škole dveře, dovedu si zjistit, jakými způsoby je mohu opravit, a jeden si vyberu.
	V detektivkách (typu Sherlock Holmes, Agatha Christie) přemýšlím, kdo je pachatel.
	Hraji strategické a logické deskové hry, přemýšlím nad chybami, které dělám, a jak bych se mohl/a zlepšovat.
	Vyzkouším 3 různé recepty na štrúdl, a pak si vymyslím svůj vlastní (nejlepší) recept.
4.	Ví, jak uspořádat experiment a vykonat pozorování a cíleně při tom zkouší různé cesty a možnosti. Vědomě se učí od ostatních a všímá si, čím mu/jí mohou být inspirací. Uvědomuje si podstatu a příčinu různých jevů ve svém okolí.
	Na vlastní pěst vyjedu o prázdninách na 14 dní bez rodičů do zahraničí.
	Vytvořím osnovu ke strukturovaným rozhovorům s lidmi z projektu Paměť národa.
	V létě se zúčastním archeologického workcampu, abych zjistil/a, zda je archeologie alespoň z poloviny tak zábavná jako ve filmech a zda se jí budu chtít věnovat i na vysoké škole.
5.	Vědomě zvažuje více možností a vybírá si tu nejlepší pro danou situaci. Experiment využívá vědomě jako standardní nástroj získávání znalostí. Využívá synergii skupiny ve prospěch svůj i ostatních. Dokáže myslet „out of the box“. Ví, že se na všem může naučit něco nového, a uvědomuje si, co konkrétně to v různých případech je.
	Vytvořím strategickou hru pro projekt zaměřený na to, jak funguje globální ekonomika.
	Experimentuji s kryptoměnami a blockchain technologií. Založím si virtuální účet a na zkoušku obchoduji na burze.
	Nedostatek pitné vody mi přijde jako vážný problém a rád bych ho pochopil/a do větší hloubky, a tak o něm na Facebooku otevřu diskusi.
	Vyjedu na konferenci o nových poznatcích kognitivních věd o učení. I když se z přednášky moc nového nedozvím, mnoho zajímavých informací zjistím při večeři.
	Na konferencích si vybírám praktické workshopy, protože vím, že si z nich odnesu víc než z poslouchání přednášek. Nejraději mám formát Open Space Technology.

1.1.3 Vyznám se ve zdrojích i nástrojích učení a umím s nimi pracovat

0.	Přijímá informace, které přicházejí z vnějšího prostředí, a dokáže si vybrat ty, které se mu/jí líbí. Umí využívat vzdělávací aplikace pro předškoláky. Učí se hrou.
	Povídám si s rodiči o tom, co jsem se dnes dozvěděl/a ve školce.
	Dokážu jednoduše popsat část děje knihy.
	Na tátově iPadu se v jedné aplikaci učím poznávat písmena.
	V lese mě baví stavět s kamarády domečky pro skřítky, a když je dost času, postavíme celou vesnici a dokážeme vymyslet i náročnější stavby.
1.	Přijímá informace z nabízených zdrojů a umí si z nich vybrat. Dokáže určit, jaké zdroje se týkají tématu, na kterém pracuje. Umí používat počítač a na základě instrukcí využívat jeho základní funkce. Využívá deskové hry k svému učení.
	Na internetu umím vyhledat, co mě zajímá.
	Znám nejběžnější internetové platformy (Google, Wikipedie).
	Umím využívat YouTube. Když chci, pustím si tam pohádku, a když potřebuju návod, jak něco udělat (třeba jak postavit ptačí budku), najdu si to tam taky.
	Umím používat mobil a zavolat/napsat SMS rodičům nebo babičce.
	Umím využívat vzdělávací aplikace, které jsou určené mému věku (třeba Umíme česky).
	Se spolužáky mě baví hrát Ypsilonii.
	Vypracovaný úkol pošlu průvodci e-mailem.
2.	Zná různé zdroje, z kterých lze čerpat poznatky. Umí pracovat s běžnými IT nástroji (textový editor, tabulky, e-mail, kalendář). Vnímá specifika různých druhů her.
	S pomocí informací z Wikipedie si vytvořím prezentaci ke svému projektu.
	Na YouTube si najdu výuková videa k tématu svého projektu a vyberu z nich vhodnou část pro oživení své prezentace.
	Založím si e-mail.
	Vložím do prezentace odkazy na zdroje.
	Se spolužáky hrají strategické hry.
	K učení angličtiny používám různé výukové aplikace, třeba Duolingo, Grammarly, Learning English i další.
	Přes WhatsApp pošlu spolužákům fotku z výletu.
3.	Dokáže efektivně využívat vyhledávače pro zjišťování informací a umí si vybrat a používat aplikace, které mu/jí pomáhají při učení. Zajímá se o nové zdroje informací nebo aplikace, experimentuje s nimi a sdílí své zkušenosti s ostatními. Umí rozpoznat, kdy se hraním her něco nového učí a kdy hraje hlavně pro zábavu.
	Založím WhatsApp skupinu k projektu, na kterém pracuji společně s dalšími spolužáky.
	Založím Google Meet pro schůzku s průvodcem a zadám ji sobě i jemu do Google kalendáře.

	Rozvívám svou angličtinu hraním počítačové hry, ve které spolupracuji s hráči ze zahraničí.
	Umím si do počítače stáhnout aktualizace antivirového programu.
4.	Vyhodnotí, kde a jak se dokáže nějaké téma nejlépe naučit – např. kdy mu/jí v tom může pomoci průvodce a kdy ne. Při svém učení využívá řadu IT nástrojů a aplikací, které si vybírá podle situace a podle svých schopností a potřeb. Aktivně vyhledává nové zdroje a nástroje učení. Rozumí specifikům a přínosům různých her a vybírá si je záměrně a systematicky pro svoje učení.
	Umím přeinstalovat počítač.
	Při učení fyziky vím, že složité rovnice mohu vypočítat pomocí aplikace Photomath, a sám/sama se rozhodnu, jestli toho využiju.
	Zlepšuji si angličtinu sledováním seriálů na Netflixu v originále s titulky.
5.	Má rozsáhlý přehled o klasických i moderních zdrojích informací a o nástrojích podporujících učení. Když se potřebuje něco naučit, dokáže si snadno vybrat zdroj i nástroj, který je na danou problematiku nejvhodnější a zároveň vyhovuje jeho/jejím schopnostem a potřebám Umí si vytvořit své vzdělávací prostředí.. Dokáže s jistotou pracovat s mnoha IT nástroji a nemá problém osvojovat si nové. Ví, že hry jsou dobrým nástrojem učení, rozumí jejich specifikům a běžně je hraje dle potřeby a chuti. Zná principy gamifikace a umí je efektivně využívat ve vzdělávání.
	Vyhledám v Google Scholar nebo Scihub, co potřebuji, a umím citovat v Mendeley.
	Vyzkoušel/a jsem si, že se dokážu naučit cokoliv, když to opravdu chci umět. Pro pochopení nových témat využívám Khan Academy.
	Projekty pro Scioškoláky stavím na principech gamifikace.

1.2.1 Umím si stanovit cíl učení

0.	Má konkrétní cíle učení a dokáže je pojmenovat (bez časové či jiné představy, co jejich splnění obnáší).
	Chci se naučit číst (jezdit na kole, lyžovat, umět hrát hru na počítači apod.) a řeknu o tom rodičům.
	Chci už chodit do školy.
	Chci se stát kosmonautem.
1.	Umí si s podporou stanovit jeden cíl učení na pololetí a nezapomínat na něj. Umí si vybrat z nabídky krátkodobou aktivitu podle svého zájmu. Dokáže si po kratších časových úsecích ověřovat plnění svých cílů učení.
	Řeknu si, že se chci během dalšího pololetí naučit plynule číst.
	Při rozhovoru s mentorem si dokážu stanovit výzvu na další měsíc – co se naučím a jak poznám, že už to umím.
	Vyberu si zajímavý a přiměřeně obtížný pracovní list, který souvisí s mým cílem.

2.	S podporou si dokáže na pololetí stanovit více cílů učení, které považuje za dostatečně náročné. Přemýšlí nad dílčími cíli učení, pro jejich stanovení potřebuje podporu. Umí si samostatně stanovit vhodné cíle učení na daný den/týden.
	Rozhodnu se, že se chci naučit hrát na hudební nástroj nebo jezdit na skejtu, a vyberu si odpovídající kroužek.
	V pracovním listu si vyberu úlohy, které mi pomáhají zlepšit se v počítání se zlomky, které mi zatím moc nejde.
	Řeknu si, že se chci zlepšit v angličtině, a s pomocí průvodce si vyberu krátké filmy nebo videa v angličtině, které si budu příští měsíc pouštět.
3.	Umí si zvolit vlastní projekt, naplánovat jeho cíl a stanovit si kritéria splnění. Má smysluplné a dosažitelné cíle učení. Své cíle učení dokáže za pomoci průvodce podle potřeby zrevidovat.
	S trochou podpory si vyberu vhodnou střední školu.
	Svou přípravu cílím na úspěšné zvládnutí přijímaček. Dostanu se na střední školu dle vlastního výběru.
	Řeknu si, že pro nižší trojročí připravím kurz první pomoci.
	Řeknu si, že se chci dostat na takovou úroveň angličtiny, abych rozuměl/a americkým youtuberům.
4.	Většinou si umí stanovovat cíle učení tak, aby byly jasné, realistické, odpovídaly jeho/jejímu zaměření a dala se snadno sledovat míra jejich naplnění. Při učení může mít mentora a na vlastní žádost využívat jeho podpory; činí tak vědomě a záměrně. V případě potřeby dovede své cíle učení samostatně revidovat.
	Vyberu si mezinárodní výměnný projekt a odjedu na něj.
	Znám metodu SMART a využívám ji v praxi.
	V rámci skupiny studentů si stanovím za cíl vytvořit podcast se společenským přesahem.
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 definovat kroky k naplnění cíle učení a předcházet rizikům při jeho dosahování. Dosahování cíle učení pravidelně vyhodnocuje. O svých cílech učení přemýšlí vědomě a systematicky. Pomáhá ostatním ve stanovování cílů učení.
	Uvědomím si, že mi pracovní vytížení nedovoluje věnovat se psaní diplomové práce, a tak se ve firmě domluvím na snížení úvazku, abych zvládl/a dokončit vysokou školu.
	Jsem kouč nebo mentor v oblasti stanovování cílů učení.
	Rozhodnu se, že se naučím italsky, protože s rodinou rádi jezdíme na dovolenou do Itálie. Přihlásím se na jazykový kurz, protože vím, že při samostudiu bych se nedonutil/a k pravidelnosti, a příští léto si v praxi vyzkouším, co jsem se naučil/a.

1.2.2 Umím si učení plánovat

0.	Plán mu/jí vytvářejí dospělí, ale s intenzivní podporou se zvládne podílet na plánování svých zájmových aktivit. Má pojem o základních časových úsecích (včera, dnes a zítra). Učení neplánuje, učí se spontánně, když se mu/jí chce.
	S pomocí napíšu seznam hostů, které chci pozvat na oslavu svých narozenin.
	S podporou dospělého vyrobím dárek pro své blízké.
	Těším se, až pojedu do svého výtvarného kroužku, kam mě odvezou rodiče.
	Vím, že dnes si mě táta vyzvedne dříve, protože jdeme na logopedii. Celý týden jsme opakovali zadanou básničku a vyprávění příběhu, abych to na dnešek uměl/a.
	Vedu si cestovatelský deník s turistickými nálepkami. Když někam jedeme, pořídím si další vizitku a zapíšu si k ní datum návštěvy místa.
1.	Učí se rozvrhovat si práci. Na základě nabídky (či bez nabídky) si zkouší plánovat učení pro daný den. Má představu o tom, co se bude dít následující den nebo o víkendu.
	Vím, co budu dnes dělat. Vím, jaký mám dnes ve škole rozvrh, v kolik hodin odcházím ze školy, jestli jdu potom domů, nebo mám kroužek apod.
	Dokážu se během dne věnovat naplánovaným aktivitám. Vyberu si v SVS projekt o želvách a naplánuji si, kdy si zjistím informace, kdy napíšu text a kdy namaluju obrázek – postupuji pak podle plánu.
	Dovedu si samostatně přihlásit/odhlásit oběd v jídelně na další den.
	Chci si vyrobit domeček z kartonové krabice a umím zvolit základní postup výroby. Detaily (např. způsob zavírání okenic) nemám promyšlené, řeším je až na místě, a to často metodou pokus-omyl.
2.	Pokud má k dispozici nabídku, dokáže podle ní sestavit svůj týdenní plán učení. Do týdenního plánu dokáže zařadit i vlastní aktivity. Střednědobé (měsíční) aktivity se učí rozdělit na menší úseky a postupuje podle nich. Dokáže samostatně plánovat volnočasové aktivity, na kterých mu/jí záleží.
	Rozplánuji si úkoly pro jednotlivé školní dny na základě připraveného týdenního plánu. Stanovím si, který den se budu věnovat matematice, kdy vyrobím model sopky do projektu a kdy si přečtu kapitolu z knížky ve čtenářské dílně.
	Dokážu popsat svůj denní pracovní rytmus („Ráno mi to líp myslí“, „Odpoledne potřebuju spíš něco jako malování“ atd.) a s dopomocí ho zahrnout do svého plánování aktivit.
	Vedu si deníček, do kterého si zapisuji důležité události.
	V rámci hodiny matematiky stihnu všechny úlohy, které jsem si naplánoval/a.
3.	Samostatně nebo s podporou průvodce plánuje své aktivity na základě svých zájmů, plánu rozvoje a studijních cílů. Dlouhodobé (roční) aktivity se učí rozdělit na menší úkoly.
	Ve studovně mám svůj vlastní plán práce.
	Své měsíční téma/svůj měsíční projekt si umím naplánovat sám/sama.
	Své učení plánuji s přihlédnutím ke svému pracovnímu rytmu – např. vím, že po 30 minutách soustředěné práce potřebuji přestávku a že po obědě nemůžu dělat nic náročného.
4.	Učební aktivity plánuje zcela samostatně na základě svých studijních cílů, výsledků a pokroku. Dlouhodobé učební aktivity si umí rozdělit na menší části, rozumí návaznosti a podmíněnosti dílčích aktivit. Umí plán učení včas upravit, když se změní podmínky.

	K organizaci a plánování svého času a aktivit používám Toggl a Google kalendář.
	Dodržuji plán svého maturitního projektu a při maturitní zkoušce dovedu popsat, jak se mi plán dařilo (nebo nedařilo) dodržovat.
	Když onemocním, své plány upravím a informuji o změnách včas všechny, kterých se to týká.
	Vím, že se mi nejlépe učí ráno a dopoledne, a proto zbylé části dne využívám k jiným aktivitám.
5.	Má komplexní učební plány, které korespondují s jeho/jejími dlouhodobými cíli a závisí na nich. Samostatně plánuje všechny učební aktivity, pracuje s alternativami. Plnění svého plánu učení vědomě vyhodnocuje a v případě potřeby upravuje.
	Své cíle samostatně rozplánuji, umím je rozepsat do dílčích cílů a aktivit.
	Naplánuji si, kdy se naučím francouzsky, kdy získám řidičské oprávnění a kdy, jak a čím vydělám dostatek peněz, abych si mohl/a koupit nový červený kabriolet, kterým v důchodovém věku budu brázdit francouzský venkov.
	Každou neděli se na chvíli zastavím a projdu si naplánované aktivity v diáři/organizéru a doladím svůj plán týdne.
	Píšu si deník.

1.2.3 Umím se učit systematicky a efektivně

0.	Učí se dle svých pocitů a aktuální nálady. Dělá (učí se) to, co ho/ji baví.
	Učím se hrou s kamarády.
	Učím se poznáváním světa kolem sebe (pobytem v přírodě apod.).
	Učím se vyprávěním (rodiče mi čtou pohádku, prohlíží si se mnou knihu atd.).
1.	Stále se učí to, co ho/ji baví. Dokáže pracovat i na věcech, které ho/ji nebaví. Ve škole zpravidla ještě potřebuje pomoc průvodce s organizací času na práci.
	Většinu času trávím aktivitami, které si vybírám a které mě baví. Když něco nestíhám, moc si z toho nedělám.
	Dělám občas sám/sama od sebe i věci, které jsou potřeba a které mě tolik nebaví (čtení, psaní, oblékání, mytí rukou, úklid pracovního místa apod.).
	Potřebuji podporu průvodce ve stanovení podmínek projektu, způsobu zpracování (učení) a vyhodnocení kritérií na konci.
	Vzpomínám si na obsah hodiny češtiny, při které jsme se hodně nasmáli, a vím, že když prožívám emoce, lépe si vše pamatuju.
2.	Dokáže vyjádřit, co mu/jí při učení pomáhá. Uvědomuje si své povinnosti (doma, ve škole) a snaží se plnit i ty úkoly, do kterých se mu/jí nechce. Ve škole většinou potřebuje pomoc průvodce nebo mentora s organizací svého procesu učení.
	Pozoruji svůj proces učení i proces učení ostatních.

	Pojmenuji, co mi při učení pomáhá a co mi vadí.
	Někdy používám myšlenkové mapy, když přemýšlím nad nějakým problémem nebo úkolem (např. když si připravuji projekt o obojživelnících).
	S podporou pracuji i na složitějších nebo méně záživných úkolech: s kamarádem jsme se naučili zlomky, i když mě to moc nebavilo.
3.	Učí se využívat různé techniky ke zlepšení svého učení. Vytváří si vhodné podmínky pro učení. Když se rozhodne něco naučit, naučí se to. Ve škole občas potřebuje pomoc průvodce nebo mentora s organizací procesu učení.
	Pracuji s myšlenkovými mapami a učím se využívat paměťové techniky. Zjišťuji, která technika mi nejvíc sedí.
	Vědomě trénuji svou zrakovou paměť.
	Doma si umím vytvořit vhodné podmínky pro učení, ve škole požádám o klidné místo nebo naopak o práci ve skupině, před učením odpočívám, dělám si při učení vhodné přestávky.
	Systematicky se připravuji na přijímačky na střední školu tak, že zkouším testy, vyhodnocuji je a vidím postupné zlepšení. Dostanu se na střední školu, kterou jsem si vybral/a.
4.	Většinou dodržuje svůj plán učení. Využívá práci s různými technikami na podporu učení, které mu/jí vyhovují.
	Umím dodržovat plán, který jsem si stanovil/a.
	Vím, že skluz v plánu je třeba dohnat jindy, pokud je úkol termínovaný, nebo upravím adekvátně plán, pokud je to možné.
	Vědomě pracuji s technikami, které mi vyhovují (mám svůj styl zápisků, pomůcek, myšlenkových map apod.).
5.	Dodržuje svůj stanovený plán učení. Stále si rozšiřuje obzory o nové metody a techniky učení.
	Daří se mi dodržovat stanovený plán učení.
	Zajímám se o nové poznatky (metody, možnosti) o procesu učení a využívám jich.
	Učím se úplně nové obory či dovednosti, které jsem vždy chtěl/a umět, ale nezbyl na ně čas (hra na další hudební nástroj, další cizí jazyk apod.) a sleduji své průběžné pokroky.

1.2.4 Dokážu průběžně vyhodnocovat výsledky svého učení

0.	Pozná, jestli mu/jí činnost jde, či nejde a zda se v ní postupem času zlepšuje.
	Dokážu říct, které činnosti mně jdou – např. pomocí palce nahoru/dolů.
	Po prvním hraní s novou stavebnicí dokážu vyhodnotit, zda je pro mě těžká, nebo ne.
	Po 2 měsících učení se na flétnu dokážu popsat své pokroky – umím už 7 not a zahrát 10 písniček.

1.	S pomocí škály či smajlíků umí bezprostředně vyhodnocovat svou práci. Dokáže zhodnotit svou aktivitu, míru zapojení a kvalitu práce, kterou právě dokončil/a. S podporou průvodce popíše, co splnil/a a co mu/jí dělalo potíže.
	Po přečtení článku a vypracování úkolů vztahujících se k textu dokážu s pomocí otázek pojmenovat, co mi šlo a co naopak ne.
	S podporou průvodce dokážu vyhodnotit svůj posun v matematice za půl roku.
	Při lekcích plavání dokážu průběžně sledovat své pokroky ve vzdálenosti, kterou uplavu.
2.	Umí vyhodnotit bezprostřední práci a s podporou průvodce dokáže různými formami ověřovat i dlouhodobější posun v učení. Dokáže samostatně popsat, co v zadaném úkolu splnil/a a co mu/jí dělalo potíže.
	Při rozhovoru s průvodcem dokážu samostatně vyjádřit, co se mi v poslední době vydařilo a co ne.
	Na vyzvání (např. při tripartitách) dokážu využívat vlastní portfolio sledování svého pokroku.
	Dokážu zodpovědět otázku: „Co by si o tvé práci mysleli tvoji rodiče / tvůj kamarád?“
3.	Umí napsat své slovní hodnocení na vysvědčení. Na základě zpětné vazby od průvodců si dokáže identifikovat oblasti / kritéria pro svůj rozvoj do budoucna.
	Napíšu si vysvědčení za uplynulé období a dodělám ho jen na základě zpětné vazby od průvodců.
	Na konci hodiny umím samostatně říct, co jsem se naučil/a, co mi šlo dobře a co by bylo třeba ještě do příště zlepšit.
	Na základě zpětné vazby od průvodce vymyslím, jak pojmout prezentaci projektu příště, abych zlepšila svůj výkon. Předem si stanovím kritéria, která chci v prezentaci zlepšit (např. lepší čitelnost textů, dodržení stanoveného času).
4.	Zná rozdíl mezi reflexí a hodnocením a ví, v kterých situacích použít jedno nebo druhé.
	Na základě výsledků přijímaček nanečisto si vyhodnotím, v jakých oblastech mám silné a slabé stránky. Na ty slabé se zaměřím při přípravě na přijímací zkoušky, které budou za 2 měsíce.
	Při volbě druhého cizího jazyka si ujasním, zda mi jeho podobnost s angličtinou bude spíš pomáhat, a nebo mě to bude plést. Podle toho si vyberu buď němčinu, která má s angličtinou germánský základ, nebo španělštinu, která se jako románský jazyk od angličtiny už v samotných základech značně liší.
	Vím, že když se chci zlepšit v programování, pomáhá mi od průvodce slyšet, jaké chyby dělám a jak se jich vyvarovat.
	Když namaluji abstraktní obraz, nezajímá mě, zda si někdo myslí, že umím nebo neumím malovat, ale zda se mi v lidech podařilo vyvolat nějaké emoce a jaké to jsou.
5.	Zná a ve své praxi využívá zásady formativního hodnocení. Zná různé metody průběžného ověřování posunů v učení a využívá je v praxi jak u sebe, tak u dětí, které v učení provází.
	Dokážu při rozhovoru s koučem objektivně vyhodnotit, co umím a co neumím, najít příčiny a předvídat důsledky.
	V roli průvodce využívám ve své práci techniky formativního hodnocení, například techniku barevných kelímků pro průběžné ověřování porozumění látce u dětí. ⁸
	Pro průběžné ověřování posunu dětí v učení využívám metodu eduScrum.

⁸ Příklady technik formativního hodnocení [zde](#)

1.2.5 Dokážu reflektovat průběh svého učení

0.	S podporou si dokáže uvědomit, co konkrétně ho/ji na dané situaci zaujalo. Dokáže stručně odpovědět na reflektivní otázky vztahující se ke konkrétní zkušenosti, zážitku, emoci.
	Po proběhlé aktivitě dokážu vybrat emotikon, který vystihuje, jak se v daný moment cítím, a díky návodným otázkám i popsat, co daným pocitům předcházelo.
	Dokážu odpovědět na otázky, které se týkají mojí činnosti – např. „Jak si vybíráš, co namaluješ?“.
1.	S pomocí vizualizací dokáže bezprostředně reflektovat, jak se po proběhlé aktivitě cítí. Dokáže jednoduše popsat klíčové situace (tzv. „aha momenty“) z uplynulého dne. Aktivně se zapojí do řízené skupinové reflexe.
	Při společné reflexi si uvědomím, že stejnou aktivitu může prožívat každý jinak.
	S pomocnými otázkami řeknu, co bylo dnes pro mě nové.
	Na dotaz dokážu odpovědět, jak se po proběhlé aktivitě cítím.
2.	Umí s podporou reflektovat svou bezprostřední práci z různých úhlů pohledu. Učí se využívat individuální a skupinovou reflexi pro své učení. Vyzkouší si několik technik individuální i skupinové reflexe. Učí se s podporou reflektovat i delší časové období.
	Při společné reflexi týmové aktivity poslouchám, jak ji prožívali ostatní. Je pro mě důležité slyšet, co si z aktivity berou, protože mi to pomáhá dát si některé věci do souvislostí.
	Po ukončeném projektu si udělám čas na zamyšlení nad otázkami k reflexi, které mám ve svém Scio deníku.
	Zkousím různé reflektivní techniky – třeba vizuální karty nebo land art.
3.	Umí samostatně reflektovat bezprostřední situace ve škole i v životě z různých pohledů. S podporou umí reflektovat dlouhodobější posun v učení. Ví, zda mu/jí více vyhovuje individuální, nebo skupinová reflexe. Z nabízených možností si umí vybrat vhodnou metodu reflexe pro konkrétní situaci. S podporou návodných otázek umí vést reflexi v malé skupině spolužáků.
	Na vyzvání si dokážu klást různé druhy reflektivních otázek.
	Na konci hodiny umím samostatně říct, jaké důležité aha momenty si z hodiny odnáším – třeba že jsem si vždycky myslel/a, že klíčení semen je hrozná věda, ale když se přesně dodrží návod, není na tom co pokazit.
	Když se mě průvodce ptá, co z projektu o zdravé stravě řeknu doma, uvědomím si, že podle vyzkoušeného receptu mohu připravit pohankové palačinky babičce, která nemůže lepek.
4.	Vnímá reflexi jako nedílnou součást procesu učení. Často reflektuje svou práci sám/sama od sebe. Cíleně využívá techniky individuální i skupinové reflexe pro podporu svého procesu učení.
	Při rozhovoru s průvodcem dlouze a do hloubky rozeberu vlastní práci a co o mně vypovídá.
	Dokážu si na základě sebereflexe vhodně zvolit své další směřování po střední škole.

	Jednou za čas provádím sám/sama od sebe vědomou sebereflexi – píšu si deník, dělám si zápisky.
5.	Reflexe je neodmyslitelnou součástí dne, používá ji vědomě a efektivně. Vytváří si prostor i na dlouhodobou reflexi. Dokáže vymyslet či adaptovat různé techniky individuální i skupinové reflexe dle aktuálních potřeb cílové skupiny.
	V pravidelných intervalech se sám/sama od sebe zamýšlím nad svým životem a svým učením a využívám sebekoučovací otázky.
	Při rozhovoru s koučem díky reflexi a sebereflexi objevuji nové příležitosti pro svůj osobnostní i profesní růst.
	Ve svém životě se pouštím do činností, které jsou přiměřené mým dovednostem a schopnostem.
	Pro reflexi aktivně a pravidelně využívám scio-kompetenční deník pro průvodce.
	Reflexi pravidelně zařazuji do přípravy a realizace projektů pro děti ve Scioškolách a testuji, jak různé techniky reflexe fungují s různými věkovými skupinami.

1.3.1 Umím se soustředěně učit

0.	Dokáže se určitou dobu soustředit na aktivitu, kterou po něm/ní někdo žádá, i když ho/ji zrovna nebaví. Když si aktivitu vybere sám/sama, většinou na ni dokáže zaměřit pozornost déle.
	Dokáže se určitou dobu soustředit na aktivitu, kterou po něm/ní někdo žádá, i když ho/ji zrovna nebaví. Když si aktivitu vybere sám/sama, většinou na ni dokáže zaměřit pozornost déle.
	Když stavím koleje pro vláčky a táta se zrovna vrátí z práce, pozdravím ho, ale od stavění mě to nevruší.
	Když mi čte dědeček pohádku, snažím se soustředit na zápletku a zapamatovat si hlavní postavy, protože vím, že až děda dočte, bude si o tom chtít ještě chvíli povídat.
1.	Zvládne soustředěně pracovat na úkolu alespoň 20 minut, a to i na takovém, který ho/ji nebaví. Po přestávce dokáže pokračovat. Uvědomuje si, že když si aktivitu vybere sám/sama, dokáže se na ni soustředit déle. Dokáže si říct, že potřebuje pauzu, a po ní se pak vrátit zpět k rozdělané práci. Se zajištěním vhodných podmínek pro soustředění a jejich reflektováním potřebuje pomoc průvodce.
	Když mě při učení ruší spolužák, řeknu mu to. Povím mu, co potřebuji jinak, abych se mohl/a soustředit.
	S dědou chodíme pozorovat mraveniště, mravencům nosíme kostku cukru a pozorujeme, jak ji rozeberou na malé kousky a jak při tom spolupracují.
	U provádění činnosti zůstávám a neodbíhám, pokud to není nezbytně nutné. Když odběhnu, neruším svou činností ostatní.
	Abych se naučil/a pořádně hrát na flétnu, cvičím alespoň 20 minut 3x týdně.
2.	Zvládne se na úkol soustředit až do konce nebo se k němu dokáže opakovaně vracet. Za podpory mentora posiluje své schopnosti soustředění a vytrvalosti. Učí se metody koncentrace.

	Rozlišuji mezi svými i cizími potřebami k učení a dokážu je respektovat.
	Vyzkouším opakovaně 3 nové techniky koncentrace a popíšu jejich přínosy.
	Občas se mi daří soustředit se i ve zhoršených podmínkách (např. ve třídě, kde je hlučněji).
	Dokážu přepnout svou pozornost zpátky k činnosti, která vyžaduje mé soustředění, a to i po vyrušení.
	Umím pojmenovat podmínky, při kterých se mi učí lépe (např. pracuji raději sám/ve dvojici, musím mít ticho/raději poslouchám klidnou hudbu, musím si dělat zápisky apod.).
	Pokud se mi špatně učí, řeknu si o pomoc se zařízením příjemnějších podmínek.
3.	Umí si vyjednat vhodné místo pro učení. Snaží se vědomě soustředit na práci i ve chvíli, kdy pro ni nemá ideální podmínky. Uvědomuje si, jaké vnitřní a vnější podmínky mohou ovlivňovat jeho/její schopnost soustředění. Cíleně a samostatně občas využívá techniky, které podporují koncentraci.
	Popíšu, jak ovlivňují oznámení na mobilu moje soustředění.
	Umím pracovat s nástrahami, které ruší můj klid (digitální nástrahy), při učení mám mobil v režimu „letadlo“.
	Před testem občas používám konkrétní relaxační techniku, která mi pomůže zklidnit mysl.
	Zpravidla se vydržím soustředit na práci po celou potřebnou nebo naplánovanou dobu, neodbíhám od tématu a zapojuji se do obsahu hodiny.
	Na závěrečný test z angličtiny se dokážu soustředit každý den víc jak hodinu. Víím, že na učení jazyka potřebuji více času než na jiné předměty.
4.	Dokáže se soustředit na práci, i když nemá ideální podmínky. Dokáže cíleně zařizovat takové podmínky, které mu/jí vyhovují. Pomáhá ostatním nacházet kvalitní podmínky pro soustředěnou práci.
	Když mě při učení něco ruší, začnu se více soustředit nebo změním prostředí, je-li rušení příliš intenzivní.
	Vím, co mi pomáhá se soustředit, a vědomě si zařizuji takové podmínky, které mi pomáhají.
	Mám vypracované techniky, jak se vyhnout nežádoucímu vyrušování mobilem nebo u počítače.
	Vím, co je stav flow, zažil/a jsem ho a někdy se mi povede se do něj dostat.
5.	Dokáže se zkoncentrovat rychle a efektivně, umí odfiltrout rušivé vlivy. Propaguje nutnost kvalitního pracovního prostředí, vědomě jej zařizuje sobě i ostatním.
	Dokážu pomáhat ostatním s učením, zatímco se sám/sama učím.
	Vím, co mi pomáhá při soustředění, a vědomě si zařizuji takové podmínky, které mi pomáhají.
	Dokážu si vytvořit vhodné podmínky a cíleně se dostat do stavu flow.
	Aktivně vyhledávám nové metody, kterými mohu podporovat své soustředění.

1.3.2 Umím aktivně pracovat s vnitřní motivací k učení

0.	Objevuje, co ho/ji baví. Nepozná rozdíl mezi vnitřní a vnější motivací. Z běžných činností, které ho/ji nebaví, se učí dělat zábavu např. formou hry.
	Chci se naučit číst, abych si mohl/a číst sám/sama bez závislosti na rodičích či starších sourozencích.
	Chci vědět, jaká písmena v knížce jsou shodná s písmeny v mém jméně.
	Když je po dešti duha, zajímá mě, kde se vzala, a když mi stručná odpověď od rodičů nestačí, chci, aby mi pomohli vyhledat víc informací v encyklopedii.
1.	Učí se vybírat si úkol z nabídky podle svých preferencí tak, aby ho/ji proces učení bavil. Silnou vnitřní motivaci k učení pro něj/ji představuje samotný proces učení. Hledá v učebních úkolech smysl a často při tom potřebuje podporu. Při učení se učí pracovat s vůlí (zkouší úkoly dokončit, i když ho/ji nebaví), k vlastní motivaci využívá konkrétní prostředky, které zná nebo které vycházejí z jeho/jejího blízkého prostředí.
	Rozeznám a popíšu, co dělám sám/sama od sebe a co na žádost někoho jiného.
	Hledám a učím se popsat, co mě ve škole baví a motivuje v učení.
	Někdy nechápu, k čemu je úkol dobrý, a tak se zeptám průvodce.
	Mám radost, když se mi podaří vyřešit příklad, a dovedu se o svůj dobrý pocit podělit. Příště se vrhám do práce s větším nadšením.
	Zkoušení toho, jak nasednout na kolo, nespadnout z něj a dojet co nejdál, mně baví natolik, že se naučím jezdit na kole, ani nevím jak.
2.	Pozná rozdíl mezi vnější a vnitřní motivací v učení. S podporou dokáže učební úkol přerámovat a najít v něm pro sebe výzvu. Uvědomuje si souvislost mezi motivem a emocí. S podporou se učí popsat své potřeby při učení.
	V rámci daného tématu/projektu si najdu to, co mě doopravdy zajímá.
	Vím, že když si mohu vybrat téma projektu a pracovní tým svobodně, dělám pak práci s větší radostí.
	Po mé prezentaci mě zajímá zpětná vazba od ostatních spolužáků i od průvodce, Vím, že si díky ní lépe uvědomím, co mi jde, a to mě pohání se v tom dál zlepšovat.
	Dodělám práci na projektu už v hodině, abych měl/a odpoledne volno.
	Nebaví mě učit se zlomky, ale po rozhovoru s průvodcem jsem zjistil/a, že si bez nich nedovedeme v partě rozdělit pizzu tak, aby měl každý stejný kousek. A to umět chci.
3.	O tom, co a jak se bude učit, se rozhoduje svobodně a samostatně a přijímá důsledky svého rozhodnutí. Podílí se na spolurozhodování. Ví, že smysluplnost, spolupráce, svobodná volba a zpětná vazba jsou podmínkami k udržení vnitřní motivace a učí se s nimi v procesu učení pracovat.
	Cíleně si vyberu střední školu podle sebe a ne podle ostatních. Zním důvod, proč!
	Chci se naučit dobře francouzsky, abych mohl/a po škole odjet do Francie a učit se tam vařit francouzskou kuchyní.
	Našel/našla jsem vnitřní motivaci pro zvládnutí přijímaček z matematiky, i když mě počítání nebaví – bez něho se na vysněnou střední nedostanu.

4.	Rozhodne-li se něco naučit, podřídí tomu své jednání a nenechá se odradit překážkami. Uvědomuje si zásadní roli smysluplnosti v učení, a díky tomu se dokáže naučit i věci, které nejsou samy o sobě přitažlivé, ale o kterých si myslí, že je správné se je naučit se nebo že to pomůže něčemu, co považuje za důležité. Když se chce něco naučit, využívá podmínky udržení vnitřní motivace.
	Chci se stát lékařem/lékařkou, a tak se přihlásím na kurz latiny. Při učení slovíček zjišťuji, kolik slov z latiny je v angličtině, a díky tomu mi jde učení hned líp.
	Znám své potřeby k efektivnímu učení (např. že se lépe učím večer) a zvládnou podle nich přizpůsobovat rytmus svého dne.
	Když mi o něco jde, dokážu si „poručit“ a učit se, i když kamarádi jdou do kina.
	Rozhodnu-li se stát klavírním virtuosem, trénuji i 4 hodiny denně a odinstaluji si Instagram, protože vím, že mě to zdržuje.
	Za úspěšné přijímačky na vysokou mám slíbenou pěknou dovolenou – na vysokou se chci ale dostat kvůli sobě, ne kvůli dovolené.
	Podíváme se na ateliéru na film Whiplash a poté diskutujeme o motivaci hlavního hrdiny – byla vnější, či vnitřní?
5.	Ví, že učení je celoživotní proces, který nikdy nekončí, a má chuť se stále učit něco nového v různých oblastech života i v práci. Dokáže využít svou vnitřní motivaci při jakékoliv činnosti, kterou se chce naučit nebo kterou potřebuje pro svůj život. Podporuje vnitřní motivaci k učení u vlastních dětí tím, že při výchově klade důraz na svobodnou volbu dítěte a jeho seberealizaci, učí ho přijímat zodpovědnost, praktikuje partnerský přístup a vzájemný respekt.
	Znám své hodnoty a žiji je vědomě ve vztahu k sobě, ke svým dětem, rodině, okolí.
	I když se mi nechce, dokážu se lehce přepnout tak, aby se mi chtělo.
	Dovedu vystopovat své nenaplněné potřeby a začít je naplňovat.
	Když se v padesáti rozhodnu naučit španělsky, naučím se to.

1.3.3 Umím aktivně pracovat s vnější motivací k učení

0.	Ve školce se nechává ovládat vnějšími odměnami a tresty a neuvědomuje si to. Nemá svou motivaci k učení pod kontrolou.
	Na lekci plavání se snažím poslouchat pokyny trenérky. Vím, že když poslouchám, dostanu na konci sladkou odměnu.
	Na vánoční besídku se poctivě naučím dlouhou básničku nazpaměť, protože chci udělat rodičům radost a odrecitovat ji na besídce bez chyby.
1.	Ve škole se nechává ovládat vnějšími motivátory (např. odměnou, pochvalou od průvodce), ale začíná si to uvědomovat. Rozumí principu odměny a trestu.
	Chci vyhrát školní soutěž v matematice, protože ten, kdo bude první, dostane zlatou medaili a volný vstup do aquaparku pro celou rodinu.

	Chci od babičky dostat slíbenou odměnu za dobré vysvědčení, proto si na poslední chvíli dokončím vše, co mi ještě zbývá v posledním projektu, který mě moc nebavil.
	Začnu hrát na klavír v základní umělecké škole, protože máma na něj ráda hraje a těší se, že až se to naučím, budeme spolu hrát čtyřručně.
2.	K vnějším vlivům se učí přistupovat kriticky a nenechává se jimi zcela ovládat. Při učení využívá velmi jednoduché techniky k regulaci své práce a svého času.
	Když mám na to prostor, začínám se učit některé věci po svém a bez ohledu na to, jestli za to něco dostanu.
	Záleží mi na tom, aby z mé práce ve škole měli moji rodiče radost, a proto se snažím plnit všechny své povinnosti.
	Nejdřív si udělám úkoly a pak si jdu hrát, protože mi rodiče říkají, že se mám chovat dle úsluví „nejdřív práce a pak zábava“, ne naopak.
3.	Rozumí rozdílu mezi vnitřní a vnější motivací, jejich vzájemnému vztahu a jejich funkci v procesu učení. Uvědomuje si, že příliš silná vnější motivace může ohrožovat tu vnitřní, a k vnějším motivátorům k učení přistupuje obezřetně. Zároveň dokáže některé z vnějších motivátorů k učení strategicky využívat ve svůj prospěch. Aktivně si dává veřejné závazky a tím se popohání k učení.
	Sám sebe motivuji veřejným slibem – např. že se do 2 měsíců naučím na kytaru jednu písničku.
	Pokud už se musím učit složení buňky, dohodnu se s kamarádem, že se to naučíme spolu. Ve dvou se dokážeme naučit i to, co nás na první pohled moc nebaví.
	Rodiče očekávají, že zvládnou přijímačky na víceleté gymnázium, proto se pravidelně věnuji zkušebním testům, i když bych raději se spolužáky dělal/a něco jiného.
4.	Dobře rozumí vnějším motivátorům, které podvědomě ovlivňují jeho/její učení, a přistupuje k nim kriticky. Systematicky se k učení motivuje jednoduchými vnějšími pobídkami. I věci, k nimž nemá žádný vztah, se dokáže naučit za účelem dosažení určitého výsledku.
	Odměním se dvěma díly seriálu na Netflixu za dokončenou prezentaci na ateliér.
	Abych získal/a maturitu z češtiny, naučím se díla Vítězslava Nezvala, i když mne to nezajímá a mám dojem, že to nebudu nikdy potřebovat.
	V přípravách na maturitu mi pomáhá, když se pravidelně připravujeme se spolužáky. Donutí mě to se víc učit. Až to dáme, slíbili jsme si super párty.
5.	Rozumí tomu, co je vnější motivace, a uvědomuje si, když na něj/ni působí. Dokáže odolávat vnějším tlakům a odlišuje, kterým vnějším motivátorům odolat a kterým ne. Vyhledává nebo si vytváří funkční vnější motivátory, které napomáhají k dosahování stanovených cílů učení.
	Úkoly zpracovávám na poslední chvíli, protože tak dokážu vydat nejlepší výkon v nejkratším čase.
	Udělám si radost, když dokážu něco, co je pro mě důležité. Až se mi podaří vydělat první milion, pojedu s rodinou do Peru.
	Jako průvodce ve ScioŠkole se vnější motivaci směrem k dětem i spolupracovníkům snažím vyhnout.