











Klíčové kompetence

Co se ti v životě bude jako hodit!



	1. ÚROVEŇ ●	2. ÚROVEŇ ●●	3. ÚROVEŇ ●●●
 SAMOSTATNOST	<ul style="list-style-type: none"> Umím si říct o pomoc. Rozlišuji čas na práci a na přestávku. Jsem včas připraven/a na hodinu nebo další činnost. 	<ul style="list-style-type: none"> O pomoc žádám, jen když ji doopravdy potřebuji. Pracuji samostatně a poznám, kdy je úkol hotový. Vím, co potřebuji pro soustředěnou práci. 	<ul style="list-style-type: none"> Zvolím si vlastní cíl/projekt a dovedu ho do úspěšného konce. Sám/sama si poradím, když narazím na překážky. Při práci jsem vytrvalý/vytrvalá.
 PLÁNOVÁNÍ	<ul style="list-style-type: none"> Vyberu si z nabídky. Vím, co potřebuji ke splnění úkolu. Určím první krok. 	<ul style="list-style-type: none"> Stanovím si konkrétní a měřitelný cíl. Rozplánuji si jednotlivé kroky, které vedou ke splnění cíle. Pracuji s kalendářem nebo diářem. Dodržuji termíny. 	<ul style="list-style-type: none"> Vytvářím a aktualizuji svůj vlastní plán. Rozhoduji se podle svých priorit. Spolupracuji při vytváření plánu pro skupinu.
 SEBEHODNOCENÍ	<ul style="list-style-type: none"> Popíši, jak se mi dnes dařilo při práci a proč. Popíši, podle čeho poznám, že dodržuji pravidla. Zhodnotím svou práci na škále. 	<ul style="list-style-type: none"> Pojmenuji, co jsem se naučil/a. Popíši, co mi šlo nejlépe a co by se dalo zlepšit. 	<ul style="list-style-type: none"> Znám své silné a slabé stránky. Poznám, kde jsem udělal/a chybu a přijdu na to, co příště udělat jinak. Samostatně zhodnotím výsledky své práce a dosažený pokrok.
 DOBRÉ VZTAHY	<ul style="list-style-type: none"> Respektuji pravidlo stop a vím, kdy ho použít. S ostatními mluvím laskavě. Pomáhám ostatním, když jsem o to požádán/a. Umím se o něco rozdělit. 	<ul style="list-style-type: none"> Dodržuji pravidla a dohody. Respektuji jinakost. Nabízím pomoc, když vidím, že ji někdo potřebuje. Zapojuji se do práce ve skupině. 	<ul style="list-style-type: none"> Jsem empatický/empatická. Jsem solidární. Přispívám k dobrým vztahům, vytvářím dobrou atmosféru. Přijímám odpovědnost za celou skupinu.
 KOMUNIKACE	<ul style="list-style-type: none"> Učím se naslouchat ostatním. Vyjádřuji, co si myslím a co potřebuji. Srozumitelně sděluji svoje nápady. Zkouším prezentovat před ostatními. 	<ul style="list-style-type: none"> Naslouchám ostatním, srozumitelně vyjadřuji své myšlenky. Přizpůsobuji své chování podle toho, s kým a kde mluvím. Rozeznávám různé druhy komunikace, včetně on-line. Při prezentaci udržuji kontakt s publikem. 	<ul style="list-style-type: none"> Aktivně naslouchám a komunikuji otevřeně. Své názory zakládám na argumentech a protiargumentech. Rozeznávám rizika on-line komunikace. Prezentuji za pomoci různých podkladů i bez nich.
 ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ	<ul style="list-style-type: none"> Říkám si o pomoc, když si v konfliktu nevím rady. Uvědomuji si, co potřebuji, a umím to sdělit. Pojmenuji svoje emoce. 	<ul style="list-style-type: none"> Vnímám emoce a potřeby druhých. Bez přerušování vyslechnu názor/pohled druhé strany. Navrhnu, jak situaci vyřešit nebo napravit. Uznám svou případnou chybu. 	<ul style="list-style-type: none"> Vědomě reaguji na emoce své i druhých. Rozlišuji, kdy se v konfliktu snažit o win-win řešení a kdy zvolit jiný způsob. Vědomě používám techniky řešení konfliktu.
 PÉČE O PROSTŘEDÍ A KOMUNITU	<ul style="list-style-type: none"> Aktivně se zapojuji do práce na koleji. Zajímám se o dění ve škole. Chovám se slušně a ohleduplně ve škole i mimo ni. 	<ul style="list-style-type: none"> Přináším nápady, jak zlepšit své okolí. Zapojuji se do diskuzí a rozhodování o chodu školy. Přispívám k dobrému jménu naší školy. 	<ul style="list-style-type: none"> Uskutečním svůj nápad, jak zlepšit své okolí. Přináším vlastní témata a informuji ostatní. Reprezentuji školu.
 POŘÁDEK A PÉČE O VĚCI	<ul style="list-style-type: none"> Vím, kde mám své věci. Uklízím po sobě a třídím odpad. Používám věci k tomu, k čemu jsou určené. 	<ul style="list-style-type: none"> Mám systém ve svém papírovém i digitálním portfoliu. Samostatně dokončím svěřený úklid. Používám vybavení a pomůcky tak, aby je po mně mohli používat ostatní. 	<ul style="list-style-type: none"> Udržuji dlouhodobě systém ve svých věcech (portfolio, skříň, svůj pokoj atd.) Šetřím materiálem - nevytvářím zbytečný odpad. V případě poškození věci zajistím opravu nebo náhradu.
 PRÁCE SE ZDROJI	<ul style="list-style-type: none"> Vyhledávám informace z různých zdrojů. Píšu si poznámky na papír nebo jinam. Rozlišuji fakta a názory. 	<ul style="list-style-type: none"> Používám počítač k organizaci své práce - používám email, kalendář, textový editor, tabulky, prezentační nástroje atd. Strukturovaně shrnuji informace na papíře i na počítači tak, aby se z nich dalo zpětně učit. Pojmenuji rizika sociálních sítí. 	<ul style="list-style-type: none"> U vyhledaných informací posuzuji důvěryhodnost zdroje. Umím citovat zdroj v písemné i elektronické formě. Rozpoznávám manipulativní obsah a falešné zprávy.
 ODOLNOST	<ul style="list-style-type: none"> Udělám a dotáhnu něco, i když se mi zrovna nechce. Přijímám i situace, ve kterých si nemůžu vybrat. Používám relaxační techniky pro lepší soustředění. Poznávám projevy svého těla v různých emocích a stresu. 	<ul style="list-style-type: none"> Vyrovnávám se s nepohodlím. Vyzkouším něco obtížného mimo svou komfortní zónu. Po určitou dobu si odřeknu nějakou zálibu či potřebu. Posuzuji, v čem jsou různé činnosti prospěšné a rizikové. 	<ul style="list-style-type: none"> Aktivně a bezpečně rozšiřuji svou komfortní zónu. Používám techniky, které mi pomáhají se vyrovnat se stresem. Vyhledávám činnosti, které prospívají mému tělu a psychice.