Marker

Jak rozvíjet kompetenci umět se učit?

Metodická pomůcka pro učitele

Youth Watch

Funded by the European Union

ANEV

Obsah

Úvod	3
Faktor 1: Prostor, kde se učím	5
Faktor 2: Online učení a vzdělávání	7
Faktor 3: Fyzická péče o své tělo	9
Faktor 4: Práce se změnou	11
Faktor 5: Motivace k učení	17
Faktor 6: Plánování a organizace učení	21
Faktor 7: Nevědomé učení	23
Faktor 8: Reflexe a hodnocení vlastního pokroku	25
Faktor 9: Individuální a skupinové učení	27
Faktor 10: Způsoby a formy učení	29

Úvod

Tento materiál vznikl jako pracovní pomůcka v rámci dlouhodobého slovensko-českého školení Marker do škol pro učitele, jehož cílem je přenést principy neformálního vzdělávání do školního prostředí.

Jedním ze základních principů neformálního vzdělávání je **koncept kompetencí**, v němž každá **kompetence obsahuje složku znalostí, dovedností a postojů**. Více informací o konceptu kompetencí najdete v naší příručce Slabikář neformálního vzdělávání v práci s mládeží nebo v našem interaktivním e-learningu.

V neformálním vzdělávání je důležitá také prožitá zkušenost a možnost vyzkoušet si věci a aktivity na vlastní kůži. Proto jsme chtěli vybrat jednu kompetenci, na které účastníkům školení ukazujeme, jak prakticky pracovat s kompetenčním přístupem. Hledali jsme kompetenci, která je podporována národními vzdělávacími programy obou zemí (Slovenské a České republiky) a zároveň se hodí k tématu školení. Výše uvedená kritéria nejlépe splňovala **kompetence "Umět se učit"**.

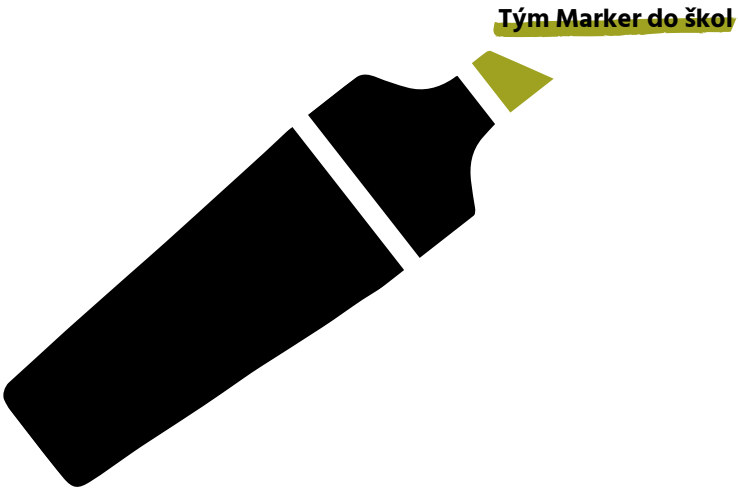
V praktické části školení si většina účastníků vybrala tuto kompetenci „umět se učit" jako tu, kterou chtěli u svých žáků rozvíjet. Proto jsme vytvořili tento materiál jako podpůrný dokument, který mapuje, co se pod vybranou kompetencí skrývá. Kompetenci "umět se učit" jsme rozdělili do **10 faktorů** a popsali jsme, co jednotlivé faktory **znamenají** a **z jakých elementů se každý faktor skládá**.

U většiny faktorů najdete také **podpůrné otázky**, na které se můžete zaměřit při rozvíjení této složky kompetence. Otázky můžete použít různými způsoby. Lze je používat **jako inspiraci** při provázení žáků touto kompetencí. Můžete je také použít jako **úvod do tématu**, jako **otázky k zamyšlení** nebo **k závěrečné reflexi s žáky** po ukončení aktivity.

V některých případech uvádíme také **příklady konkrétních aktivit**, které můžete v hodině s vybranými elementy využít. Uvádíme také **další zdroje**, které vás mohou inspirovat při rozvíjení této kompetence.

Ať je pro vás tento materiál především inspirací. Je navržen tak, abyste si mohli jednotlivé faktory vytisknout a pracovat s nimi jednotlivě, bez nutnosti držet posloupnost nebo obsáhnout úplně vše, co je zde uvedeno. Při přípravě konkrétních aktivit vám doporučujeme podívat se na další zdroje a přizpůsobit konkrétní aktivity s otázkami žákům, které učíte. Při dobrém formulování zadání vám dnes může poskytnout užitečné tipy i umělá inteligence.

Pokud narazíte na části publikace, které jsou nejasné nebo zastaralé, nebo jsou v rozporu s tím, co víte, budeme rádi, když nám pošlete zpětnou vazbu na e-mail: info@youthwatch.sk. Můžete se také ozvat, pokud najdete smysluplnou inspiraci a považujete tento materiál za užitečný.



Faktor 1: Prostředí, ve kterém se učím

Elementy:

- Stálé místo, kde se můžete učit vs. kdekoli jinde
- Moje (oblíbené) místo pro učení
- Pořádek vs. nepořádek
- Úroveň pohodlí a polohy a jejich střídání
- Oddělený prostor vs. sdílený prostor
- Světlo vs. tma, ticho vs. hudba a zvuky, chlad vs. teplo
- Vnější vs. vnitřní

Co byste měli vědět?

Faktor prostředí, ve kterém se učím, zohledňuje, jak fyzické prostředí ovlivňuje naši schopnost učit se. Každý člověk má jiné preference. To, co vyhovuje jednomu, může být pro jiného rušivé. Někteří lidé potřebují klidné a tiché prostředí, jiní se lépe soustředí, když jim v pozadí hraje hudba. Někteří se raději učí na jednom místě, jiní se rádi učí na různých místech. Někdo je v učení produktivnější ráno, jinému k efektivnímu učení vyhovují spíše odpolední a nebo večerní hodiny. Důležité je, aby si člověk našel prostředí, které mu pomáhá soustředit se a ve kterém může být produktivní - ať už ve škole, nebo doma.

Otázky pro práci s žáky

- Kde se nejčastěji učíte? Čím je toto místo výjimečné?
- Máte místo, které je speciálně určeno pro učení? Kde se nachází? Jak vypadá?
- Co potřebujete mít s sebou a pro sebe, abyste se na tomto místě cítili dobře a mohli se učit?
- Učíte se lépe, když máte (trochu) nepořádek, nebo když je prostor pro učení předem uklizený?
- V jaké pozici se nejčastěji učíte? Které pozice střídáte? Ve které vám jde učení nejlépe? Dáváte přednost pohodlí, nebo je lepší trocha nepohodlí?
- Kolik světla při učení potřebujete? Je lepší denní nebo umělé světlo? Má množství světla vliv na vaši energii a soustředěnost?
- Jaké zvuky vám pomáhají soustředit se? Potřebujete úplné ticho nebo hudbu na pozadí? Jaký styl hudby a hlasitost vám nejlépe vyhovuje?

- Při jaké teplotě se nejlépe učíte? Potřebujete vyvětrané prostředí, svěží a čerstvý vzduch? Nebo naopak teplo?
- Umíte se učit venku? V dopravním prostředku? V přírodě? V čem je to jiné než doma?
- Co byste na místě, kde se pravidelně učíte, rádi změnili? V čem by se mělo změnit? Co byste přidali? Co byste odstranili? V čem by to bylo lepší?
- Kde ve třídě byste chtěli sedět, aby se vám v ní dobře učilo? Vyhovuje vám střídání tříd, nebo raději zůstáváte ve své třídě?

Jak s faktorem prostředí pracovat ve třídě?

- Formou otázek - inspirujte se výše uvedenými tématy otázek.
- Překvapte své žactvo a zkuste pro jednou zásadně změnit uspořádání prostředí ve třídě, pokud je to možné. Na konci výuky si s nimi najděte prostor na reflexi, co tato změna přinesla.
- Vyzkoušejte různá místa, kde se můžete učit, a přemýšlejte o tom, jaký vliv to má na vaše učení.

Další zdroje a inspirace:

Environmentální podněty od společnosti Dunn & Dunn

Faktor 2: Online učení a vzdělávání

Elementy:

- nástroje (webináře, podcasty, vyhledávače, aplikace, navigace, počítačové hry, filmy a seriály v cizím jazyce, mikroučební kurzy)
- práce s pozorností v online výuce
- vlastní vůle vs. algoritmy
- reflexe vlastního učení
- online vzdělávání vs. tradiční vzdělávání
- ověřování informací o používání umělé inteligence
- influenceři a youtubeři

Co byste měli vědět?

Online učení a vzdělávání je moderní forma vzdělávání, která využívá digitální technologie a internet k poskytování učebních materiálů a interakci mezi studenty a učiteli. Nabízí flexibilitu, dostupnost a širokou škálu vzdělávacích zdrojů. Přináší však také výzvy, jako je udržení pozornosti, kritické myšlení a ověřování informací.

Otázky pro práci s žáky

- Jaké aplikace používáte ve škole a ve volném čase k cílenému učení? Co dobrého se z nich učíte? Možná i nevědomě?
- Co se můžete naučit z počítačových her?
- Co se naučíte při sledování youtuberů? Co se učíte při sledování svých oblíbených zpěváků a skladatelů? Jaké informace z toho získáváte? Jaké postoje a názory se učíte?
- Jaká jsou potenciální rizika sociálních médií a aplikací pro vaše učení? (Víte o tom? Učíte se i věci, které jste se učit nechtěli. Bere vám to čas a energii na jiné věci. Začnete tím, co jste chtěli, a pak strávíte 30 minut sledováním něčeho, co jste nechtěli sledovat. Místo učení konzumujete obsah.)
- Kdy dáváte přednost učení z online zdrojů před tradičními zdroji? (např. knihy) Jaké jsou pro vás výhody? A jaké jsou případné nevýhody?
- Jaké nástroje používáte k nalezení odpovědí na otázky, které chcete znát? (sociální sítě, diskusní fóra, videa, vyhledávače, umělá inteligence).

- Jak ověříte relevanci těchto informací? Na základě čeho je považujete za pravdivé?
- O jakých možných užitečných online nástrojích víte, ale zatím je nepoužíváte? (Nebo je zatím málo používáte a chtěli byste vyzkoušet či používat jiné? Například podcasty, diskuse rodilých mluvčích, texty populárních písní v angličtině, komunikace v mezinárodních skupinách, micro learningové kurzy, TikTok videa).
- Jak můžete regulovat své online učení?
- Víte, jak dělat přestávky v online učení? V jakých intervalech? Funguje to?
- Můžete omezit používání technologií? (Nebo platí, dokud mě rodiče „nevypnou", dokud nevyčerpám povolený limit)
- Jsem pánem techniky, nebo spíše technika ovládá mě?
- V čem je pro vás umělá inteligence dobrá? V jakých oblastech vám usnadnila práci? V jakých oblastech selhala? Jaké jsou výhody a nevýhody používání umělé inteligence ve školách?

Jak s faktorem online učení pracovat ve třídě?

- Formou otázek - inspirujte se výše uvedenými tématy otázek.
- Použijte vědomé sebepozorování po dobu jednoho týdne + reflektivní dotazník.

Naše doporučení

Vyzkoušejte různé aktivity, při kterých mohou studenti vyslovit hypotézu o svém chování na sociálních sítích (kolik obsahu vyhledali záměrně a kolik obsahu jim algoritmus nabídl bez jejich původního zájmu). Nějakou dobu to pozorujte a pak to můžete společně vyhodnotit a reflektovat

Další zdroje a inspirace

Umělá inteligence pro děti: AI dětem
Instamozek, Anders Hansen

Faktor 3: Fyzická péče o své tělo

Elementy:

- spánek, výživa, pohyb, čistý vzduch, pobyt na čerstvém vzduchu, primární potřeby, zapojení různých smyslů
- psychohygiena

Co byste měli vědět?

Faktor Fyzická péče o své tělo zdůrazňuje, že naše fyzické zdraví a pohoda přímo ovlivňují naši schopnost fungovat a učit se. Dostatek spánku, vyvážená strava, pravidelný pohyb, pobyt na čerstvém vzduchu a naplňování našich primárních potřeb jsou klíčem k optimálnímu fungování našeho mozku a těla. Zapojení různých smyslů a psychohygiena dále podporují naši schopnost učit se a udržovat duševní rovnováhu. Péče o tělo je tedy nedílnou součástí úspěšného učení a celkového rozvoje.

Otázky pro práci s žáky

- Jak si hlídáte pravidelný a zdravý spánek?
- Jak dlouho před spaním vypínáte modré světlo? Jak sledujete čas strávený před monitory?
- Jak dlouho před spaním jíte poslední jídlo? Je to alespoň dvě hodiny před spaním?
- Máte dostatek spánku? Máte dostatek energie na učení?

Stravování

- Dbáte na pravidelnost svého jídelníčku?
- Jak moc je pro vás důležité, aby vaše tělo dostávalo vyváženou stravu?
- Všimli jste si, že se po některých jídlech učíte lépe a po jiných vůbec? (usínání, neschopnost soustředit se)
- Učíte se jinak, když jste najedení? Nebo když máte hlad?
- Kolik a co potřebujete jíst, abyste se mohli efektivně učit?

Přestávky a pohyb

- Jak často a na jak dlouho potřebujete při učení přestávky?
- Jak vám pomáhá pohyb?
- Jak moc se hýbat, abyste se nebyli příliš unavení?
- Jaký je ideální typ pohybu? (tanec na dvě písničky, běh, fotbal, procházka)
- Jak pohyb ovlivňuje vaše učení?

Pobyt v přírodě

- Kolik času během dne trávíte v přírodě?
- Všimli jste si, že čas strávený venku ovlivňuje vaši schopnost soustředit se na učení?

Jak s faktorem fyzické péče o tělo pracovat ve třídě?

- Začlenění pohybu do výuky.
- Krátké pohybové přestávky: pravidelné krátké přestávky na protažení, skákání, jednoduchá cvičení nebo tanec mohou dětem pomoci uvolnit energii, zlepšit soustředění a zvýšit jejich zapojení do výuky.
- Aktivní učení: používání pohybových aktivit k procvičování a upevňování učiva, jako jsou hry, simulace, dramatizace nebo znázorňování pojmů pohybem.
- Výuka venku: využití venkovního prostředí pro výuku, například vědecké exkurze, sportovní aktivity nebo výtvarné projekty venku.
- Ergonomické uspořádání třídy: zajistěte, aby židle a stoly byly vhodné pro děti a podporovaly správné držení těla. Umožněte dětem měnit polohu během vyučování - například stání u vysokého stolu nebo sezení na zemi na polštářích.
- Jóga nebo mindfulness: věnujte několik minut denně relaxačním technikám, které pomáhají snižovat stres a zlepšovat koncentraci.
- Zdravé svačiny: povzbuzujte děti, aby si do školy nosily zdravé svačiny, například ovoce, zeleninu, ořechy nebo jogurt.
- Projekty zdravého životního stylu: Nechte děti vytvořit projekty, plakáty nebo prezentace o zdravém spánku, stravě a pohybu.
- Výlety do přírody: organizujte výlety do přírody, kde mohou děti pozorovat přírodu, hrát si a učit se v přírodním prostředí.

Další zdroje a inspirace

Prvky společnosti Dunn & Dunn

Dítě v rovnováze - Učení a pohyb v raném dětství (Sally Goddard Blytheová)

Cvičení pro snadnější učení - NPI

Nová revoluční věda o cvičení a mozku (John Ratey)

Kniha zkoumá fascinující souvislost mezi fyzickou aktivitou a zdravím mozku. Odhaluje, jak pravidelné cvičení nejen zlepšuje naši fyzickou kondici, ale také posiluje naši paměť, pozornost, kreativitu a celkovou duševní pohodu. Psychiatr John J. Ratey v ní představuje nejnovější vědecké poznatky o tom, jak cvičení doslova mění náš mozek a pomáhá nám dosáhnout maximálního potenciálu.

Do Evropy hrou I, Do Evropy hrou II

Kontaktní hry pro děti - RVP portál

Lali cvičí jógu - kniha & karty

Faktor 4: Práce se změnou

Elementy:

- Flexibilita a odvaha
- Otevřenost vůči změnám a učení se
- Kreativita a představivost
- Agilita a řešení problémů
- Pozitivní myšlení a učení se z chyb - růstové nastavení mysli
- Zvládání obtíží a emocí (strategie zvládání stresu)

Co byste měli vědět?

Faktor Práce se změnou se zaměřuje na schopnost jedince přizpůsobit se novým situacím, výzvám a překážkám. Zahrnuje flexibilitu, odvahu zkoušet nové věci, otevřenost vůči změnám a učení se, kreativitu a představivost, obratnost při řešení problémů, pozitivní myšlení, učení se z chyb a účinné zvládání obtíží a emocí.
Tato schopnost je klíčová pro úspěch v dnešním dynamickém světě, kde jsme neustále konfrontováni s novými informacemi, technologiemi a společenskými změnami.

Otázky pro práci s žáky

Flexibilita a odvaha

- Vzpomenete si na situaci, kdy se něco stalo jinak, než jste očekávali, a museli jste se přizpůsobit? Jak jste se s tím vyrovnali a co vám pomohlo?
- Co děláte, když se bojíte vyzkoušet něco nového nebo když se věci změní a nejdou podle plánu? Máte nějaké triky, jak sebrat odvahu?
- Museli jste někdy ve škole udělat něco, co se vám zpočátku zdálo obtížné nebo dokonce trochu děsivé? Jak jste to zvládli a co jste se z toho naučili?
- Kdybyste měli možnost vyzkoušet si novou činnost nebo dovednost, jaká by to byla? Co by vám pomohlo překonat strach a pustit se do toho?
- Co byste poradili příteli, který se bojí zkusit něco nového nebo se mu něco nedaří podle plánu?

Otevřenost vůči změnám a učení se

- Změnili jste v poslední době něco ve svém životě, například své zvyky nebo způsob hry? Proč jste to udělali?
- Co uděláte, když se něco stane jinak, než jste očekávali? Líbí se vám to, nebo vás to rozčiluje?

- Když se něco změní, vnímáte to spíše jako něco dobrého nebo špatného?
- Co děláte, když se chcete o něčem dozvědět více?
- Jaký je váš oblíbený způsob učení se novým věcem? Máte nějaké oblíbené způsoby? Jaké to jsou?

Kreativita a představivost

- Vzpomenete si, kdy jste přišli s nápadem, který nikoho jiného nenapadl? Jaký to byl pocit?
- Co uděláte, když chcete vymyslet něco zcela nového a neobvyklého? Máte zaručený vzor, jak uspět?
- Kde hledáte inspiraci, když chcete něco nakreslit nebo postavit?
- Co vám pomáhá vymýšlet nové hry nebo příběhy?
- Kdyby stromy mohly mluvit, co myslíte, že by vám řekly?
- Kdybyste si mohli vymyslet vlastní planetu, jak by vypadala? Kdo by na ní žil?

Agilita a řešení problémů

- Co uděláte, když se něco stane úplně jinak, než jste očekávali? Jak obvykle reagujete?
- Jak se cítíte, když se něco pokazí a vy to musíte rychle opravit? Co vám pomáhá najít řešení?
- Máte rádi hry, ve kterých musíte rychle reagovat? Co vám pomáhá být v těchto hrách rychlý?
- Kdy jste naposledy museli řešit problém neobvyklým způsobem?

Pozitivní myšlení a učení se z chyb - růstové nastavení mysli

- Stalo se vám někdy, že jste díky chybě nebo neúspěchu vytvořili něco ještě lepšího? Jak k tomu došlo?
- Jak se díváte na problémy nebo potíže? Vnímáte je spíše jako něco špatného, nebo jako příležitost k učení se či zlepšení?
- V čem si myslíte, že jste dobří a v čem byste se chtěli zlepšit?
- Co si říkáte, když se vám nedaří? Jak se motivujete, abyste se snažili dál?
- Co vám pomáhá, když máte pocit, že něco nezvládnete?
- Myslíte si, že je důležité zkoušet nové věci? Proč ano, nebo proč ne?

Zvládání obtíží a emocí (strategie zvládání stresu)

- Co děláte, když se cítíte unavení nebo vyčerpaní? Jak si dobíjíte baterky?
- Máte nějaké oblíbené místo, kam chodíte, když potřebujete být sami nebo se uklidnit?
- Co nejraději děláte, když si chcete odpočinout nebo zapomenout na starosti?
- Co vám pomáhá, když jste přetíženi a už nemůžete, abyste se cítili lépe a mohli zase něco dělat?
- Co děláte, když jste smutní, naštvaní nebo když se vám nic nedaří?

Jak s faktorem Práce se změnou pracovat ve třídě?

Tipy na aktivity:

Flexibilita a odvaha

- Hra na změnu: učitel připraví různé scénáře, ve kterých se něco nečekaně změní (např. výlet je zrušen kvůli dešti, rozbije se oblíbená hračka). Děti pak pracují ve skupinách a přemýšlí, jak by na tyto změny reagovaly a jak by se s nimi vyrovnaly.
- Den odvahy: Vyhlaste jeden den v týdnu nebo měsíci jako Den odvahy. Dejte dětem výzvu, aby zkusily něco nového, co jim trochu nahání strach (např. přihlásit se do školního představení, vyzkoušet nový sport, přečíst si knihu jiného žánru).
- Moje komfortní zóna: děti nakreslí kruh, který představuje jejich komfortní zónu. Kolem něj nakreslí další kruh, který představuje oblast mimo jejich komfortní zónu. Poté napíší činnosti, které spadají do těchto kruhů. Společně pak diskutují o tom, jak mohou postupně rozšiřovat svou komfortní zónu.

Otevřenost vůči změnám a učení se

- Učení jinak: učitel seznamuje děti s různými způsoby učení (vizuální, auditivní, kinestetické) a nechává je experimentovat s různými metodami, aby zjistil, co jim nejlépe vyhovuje.
- Den otázek: jeden den v týdnu nebo v měsíci může být ve škole vyhlášen jako Den otázek, kdy mohou děti klást otázky, které je zajímají. Učitel se na ně pokusí odpovědět, případně společně hledají odpovědi.
- Co se mi líbí a co ne: Žáci vytvoří tabulku se dvěma sloupci a zapíší do ní činnosti, které se jim líbí a které ne. Poté společně diskutují o tom, proč se jim některé věci líbí více než jiné a jak mohou najít potěšení i v činnostech, které se na první pohled nezdají zajímavé.

Kreativita a představivost

- Kouzelná krabice: učitel přinese do třídy krabici plnou různých předmětů (např. knoflíků, šišek, provázků, korálků) a nechá děti vytvořit cokoli, co je napadne.
- Příběh bez konce: učitel začne vyprávět příběh a pak ho nedokončí. Děti pak ve skupinách nebo samostatně vymýšlejí různé způsoby, jak by příběh mohl pokračovat a skončit.
- Stínové divadlo: Děti si vyrobí jednoduché loutky a vytvoří stínové divadlo pomocí baterky a prostěradla. Mohou si vymyslet vlastní příběhy nebo zahrát známé pohádky.

Obratnost a řešení problémů

- Co byste udělali, kdyby...?: Co byste dělali, kdybyste se ztratili v lese, kdyby vám ujel autobus, kdyby se vám porouchal počítač? Děti diskutují o možných řešeních a procvičují si schopnost rychle reagovat na nečekané situace.
- Stavební úkol: Děti mají k dispozici omezené množství materiálu (např. špejle, papír, lepicí pásku) a mají z něj postavit co nejvyšší věž, nejdelší most nebo jinou stavbu. Tato aktivita podporuje kreativitu, spolupráci a řešení problémů.
- Hádanky a hlavolamy: učitel zařazuje různé hádanky, hlavolamy a logické úlohy, které nutí děti přemýšlet a hledat netradiční řešení.

Pozitivní myšlení a učení se z chyb - růstové nastavení mysli

- Den úspěchů: tato aktivita pomáhá budovat sebevědomí a pozitivní myšlení.
- Chyby jsou v pořádku: Učitel vytváří prostředí, ve kterém jsou chyby považovány za přirozenou součást učení. Děti jsou vedeny k tomu, aby se nebály dělat chyby a učily se z nich.
- Můj pokrok: děti si vytvoří knihu pokroku, do které si zapisují své cíle a sledují svůj pokrok v různých oblastech. Tato aktivita pomáhá dětem sledovat, jak se zlepšují a jak se učí ze svých chyb.

Zvládání obtíží a emocí (strategie zvládání stresu)

- Emoční teploměr: děti si vytvoří emoční teploměr, na který si mohou vyznačit, jak se cítí. Společně pak diskutují o různých emocích a o tom, jak se s nimi vyrovnávají.
- Učitel vytvoří ve třídě klidný koutek, kde mohou děti relaxovat, číst si knihu nebo poslouchat relaxační hudbu, když se cítí přetížené nebo vystresované.
- Vzájemná podpora: děti se učí rozpoznat, kdy se někdo necítí dobře a jak mu mohou pomoci nebo ho podpořit.

Naše doporučení

- Vytvořte bezpečné a podpůrné prostředí, kde se děti cítí dobře a nebojí se experimentovat a dělat chyby.
- Buďte pozitivním vzorem a ukažte dětem, jak se sami vyrovnáváte s obtížemi a chybami.
- Podporujte děti v tom, aby si uvědomovaly své emoce a naučily se s nimi konstruktivně pracovat.
- Používejte různé metody a aktivity, které podporují kreativitu, flexibilitu, řešení problémů a pozitivní myšlení.
- Zapojte děti do procesu učení a dejte jim možnost volby a rozhodování.
- Odměňujte úsilí a pokrok, ne jen výsledky.
- Spolupracujte s rodiči a dalšími odborníky na podpoře rozvoje dětí.

Metoda:

- reflexní dotazník/diagram
- video
- koučovací přístup
- vysvětlení pojmů - slovníček pojmů

Další zdroje a inspirace

Mindset: Nová psychologie úspěchu (Carol Dweck)
Tato kniha představuje koncept růstového myšlení, který ukazuje, jak zásadní význam pro úspěch a rozvoj má přesvědčení, že se můžeme neustále učit a zlepšovat. Autorka nabízí praktické strategie pro rozvoj růstového myšlení u sebe i svých žáků, které mohou vést k větší motivaci, vytrvalosti a úspěchu ve škole i v životě.

Kreativní sebedůvěra: Uvolnění tvůrčího potenciálu v nás všech (Tom a David Kelley)
Tato kniha je skvělým průvodcem pro učitele, kteří chtějí u svých žáků podporovat kreativitu. Autoři, kteří stojí za designérskou firmou IDEO, se dělí o své zkušenosti a metody, jak rozvíjet kreativní myšlení a jak ho využít k řešení problémů a inovacím ve třídě i mimo ni.

Překážka je cesta: Nadčasové umění proměnit zkoušky v triumf (Ryan Holiday)
Kniha je inspirována stoickou filozofií. Nabízí učitelům a studentům praktické nástroje pro zvládání překážek a obtíží. Holiday ukazuje, jak můžeme změnit pohled na problémy a využít je jako příležitost k růstu a učení, což je klíčem k rozvoji odolnosti a schopnosti učit se.

Faktor 5: Motivace k učení

Elementy:

- vnitřní vs. vnější motivace
- jak si udržet nadšení od začátku

Co byste měli vědět?

Faktor motivace k učení se zaměřuje na hnací síly, které nás vedou k učení a pomáhají nám překonávat překážky. Existují dva hlavní typy motivace.
Vnitřní motivace vychází z našeho vnitřního zájmu, zvědavosti a touhy po poznání. Učíme se, protože nás to baví, naplňuje a uspokojuje.
Vnější motivace je poháněna vnějšími faktory, jako jsou odměny, uznání, dobré známky nebo vyhnutí se trestu. Učíme se proto, abychom dosáhli určitého cíle nebo uspokojili očekávání druhých.

Otázky pro práci s žáky

Vnitřní motivace

Smysluplnost, autonomie a mistrovství, potřeba identity

- Co vás na tomto předmětu nebo činnosti nejvíce baví?
- V čem vidíte smysl výuky tohoto předmětu?
- V jakých činnostech máte pocit, že se zlepšujete?
- Které školní aktivity vám pomáhají poznat, kdo jste nebo kým chcete být?

Sebehodnocení

- Jak hodnotíte své dovednosti a znalosti?
- Co se ti dnes v hodině povedlo?

Sebereflexe

- Co jste se o sobě dozvěděli při posledním projektu nebo úkolu?
- Jaké změny byste provedli ve způsobu učení se na základě toho, co jste se dozvěděli?

Sebevědomí

- Kdy jste se naposledy cítili opravdu jistí v něčem, co jste se učili?
- Co vám pomáhá cítit se jistěji, když se učíte nové věci?

Cílevědomost - „myšlenka pro váš život“

- Jaké velké cíle si ve svém životě kladete a jak vám k jejich dosažení může pomoci škola?
- Co vás motivuje k tomu, abyste každý den udělali krok vpřed směrem ke svým snům?

Zvídavost - potřeba pochopit, jak věci fungují

- Co vás v poslední době zaujalo natolik, že jste se o tom chtěli dozvědět více?
- Jaké otázky vás v poslední době nejvíce zajímají a proč?

Flow (stav plynutí)

- Už se vám někdy stalo, že jste byli tak pohlceni učením nebo hraním, že jste úplně zapomněli na čas? Co jste v té době dělali?
- Co vám pomáhá být tak zaujatý učením nebo hraním? Je to klidné místo, zajímavá činnost nebo něco jiného?
- Jak se cítíte, když se vám podaří ponořit se do něčeho, co děláte?

Osobní zájem

- Jsou nějaká konkrétní témata nebo činnosti, které vás osobně zajímají nebo baví více než jiné? Proč?
- Jak může škola lépe začlenit vaše osobní zájmy do výuky?

Překonávání výzev

- Jaké překážky, které jste překonali při učení, vám nyní dávají pocit hrdosti?
- Co vás motivuje k dalšímu učení, i když je učení obtížné?

Vnější motivace

Vztahy

- Kdo je váš oblíbený učitel a díky čemu se u něj cítíte dobře?
- Který spolužák vás inspiruje nebo vám pomáhá v učení?

Hodnocení a známky

- Jak se cítíte, když máte dobré známky?
- Myslíte si, že jsou známky důležité pro váš budoucí život? Proč?

Pochvaly a ocenění

- Jaký druh pochvaly nebo ocenění vás nejvíce motivují?
- Jak se cítíte, když je vaše úsilí oceněno?

Očekávání

- Jaká očekávání máte od sebe ve škole?
- Jaká očekávání od vás mají vaši rodiče nebo učitelé a jak se s nimi vyrovnáváte?

Finance a postavení

- Jak důležité jsou pro vás stipendia nebo finanční odměny za dobré výsledky?
- Myslíte si, že školní úspěch může ovlivnit vaše budoucí sociální postavení (postavení ve společnosti)? Jak?

Uplatnění na trhu práce

- Co vás motivuje k učení v souvislosti s vaší budoucí kariérou?
- Které předměty považujete za nejdůležitější pro svou budoucí práci nebo kariéru a proč?

Společenská odpovědnost a přínos

- Cítíte se někdy motivováni k učení kvůli možnosti pomoci druhým nebo přispět k lepší společnosti? Dokážete jít příkladem?
- Které projekty nebo činnosti vás oslovují, protože mají jasný společenský přínos?

Technologické nástroje a zdroje

- Existují nějaké technologie nebo online zdroje, které zlepšují váš zážitek s učením nebo vás motivují k dalšímu učení?
- Které aplikace nebo webové stránky považujete za nejužitečnější a proč?

Podpora ze strany komunity

- Jak velkou roli ve vaší motivaci k učení se hraje podpora přátel, rodiny nebo učitelů?
- Zažili jste nějaké společenství nebo skupinu, která vás podporovala v učení? Jak vám to pomohlo?

Další zdroje a inspirace

Pohon/Drive (Daniel H. Pink)
Vercajk kariérového poradce
Kniha pro multipotenciály

Faktor 6: Plánování a organizace učení

Elementy:

- stupeň autonomie
- domácí úkoly a projekty
- plán učení
- rozvrh a časový harmonogram
- pozornost při práci

Co byste měli vědět?

Plánování a organizování učení se týká schopnosti studenta efektivně organizovat svůj čas a zdroje tak, aby dosáhl svých vzdělávacích cílů. To zahrnuje stanovení realistických cílů, vytvoření strukturovaného plánu učení, uspořádání učebních materiálů a efektivní práci s časem a pozorností.
Schopnost plánovat a organizovat je klíčem k úspěšnému učení, protože pomáhá studentům udržet si motivaci, vyhnout se stresu a dosáhnout lepších výsledků.

Otázky pro práci s žáky

Míra autonomie

- Kdo rozhoduje o tom, kdy a jak se budete učit?
- V čem máte svobodu a v čem se musíte přizpůsobit?

Domácí úkoly a projekty

- Dokážete si je naplánovat a provést včas a samostatně?
- Nebo vás musí honit rodič?
- Umíte si na úkoly a projekty vyhradit dostatek času?
- Dokážete při plnění úkolu nebo vytváření projektu najít všechny potřebné zdroje?

Plán učení

- Jak si plánujete své učení?
- Jak si stanovujete cíle (např. SMART)?
- Do jaké míry se vám daří plnit vaše cíle?
- Jak si stanovujete priority? Co musíte a co si nastavujete po svém? Jak se priority mění? (Například když nestíháte.)
- Jak vyhodnocujete svůj vzdělávací plán?

Rozvrh a časový harmonogram

- Kdy se učíte?
- Jak dlouho se učíte?
- Jakou máte strategii?

Práce s pozorností

- Jak dlouho dokážete udržet pozornost a soustředit se na jedno téma?
- Učíte se postupně, nebo se učíte několik věcí najednou?
- Co vás nejčastěji vyrušuje? Jak s tím pracujete?

Jak s faktorem Plánování a organizace učení pracovat ve třídě?

- Smlouva o učení: Učitel s dětmi uzavře smlouvu o učení, ve které společně stanoví pravidla a očekávání samostatnosti a odpovědnosti za učení. Tímto způsobem se děti také aktivně podílejí na vytváření pravidel a učí se přebírat odpovědnost za své učení.
- Použití metodiky eduScrum

Další zdroje a inspirace

Mít vše hotovo pro teenagery

Práce s konkrétními strategiemi (např. porcování slona, salámu, pomodoro).

Faktor 7 : Nevědomé učení se

Elementy:

- Kde, co a za jakých okolností se učím (pracovní a volnočasové zkušenosti, zájmy a koníčky, vzdělání, dobrovolnická činnost, osobnostní rysy, dovednosti, hodnoty, další relevantní vlivy, socioekonomické zázemí).
- Propojování a síťování učících se momentů a jejich uvědomování

Co byste měli vědět?

Nevědomé učení je proces, při kterém získáváme znalosti, dovednosti a postoje, aniž bychom si toho byli plně vědomi. Děje se tak prostřednictvím našich každodenních zkušeností, interakcí s okolím a pozorováním. Je přirozenou součástí lidského učení a může být velmi efektivní, pokud si ho uvědomíme a začneme ho vědomě využívat.

Otázky pro práci s žáky

- Jak vás ovlivňují youtubeři?
- Jak vás ovlivňují vaši oblíbení zpěváci?
- Jaké postoje si od nich berete?
- Co se učíte v počítačových hrách? A co na tréninku?
- Co se učíte od lidí, se kterými jste v různých skupinách?
- Co čtete ve volném čase? A co se při tom učíte?
- Co se učíte z povinností - i z těch, které jste si nevybrali? (Například když se musím starat o mladšího bratra.) Jak byste na nich mohli stavět dál?

Jak s faktorem Nevědomé učení se pracovat ve třídě?

- Můj deník objevů: každý den si děti zapíší alespoň jednu věc, kterou se naučily, aniž by se o to přímo pokoušely. Na konci týdne si své objevy společně prohlédnou a diskutují o tom, kde a jak se učily nevědomě.
- Detektivní hra: děti mají za úkol pozorovat sebe nebo své okolí a zaznamenávat situace, ve kterých se něco dozvěděly, aniž by si to uvědomovaly. Společně pak tyto situace analyzují a hledají společné prvky.
- Skryté talenty: v rámci projektu hledají dovednosti a schopnosti, které by se daly využít v praxi. Cílem je pomoci dětem uvědomit si, že mají mnoho skrytých talentů a schopností, které nevědomě získaly díky svým zájmům a zkušenostem. Děti mohou o svém talentu vytvořit prezentaci, ukázat ho

ostatním nebo o něm napsat krátký příběh. Důležité je, aby se zamyslely nad tím, jak se dané dovednosti naučily a co je k tomu motivovalo. Po prezentacích je nechte diskutovat a reflektovat.

Děti se mohou navzájem podělit o své dojmy z prezentací a zamyslet se nad následujícími otázkami:

- Co mě na prezentacích nejvíce zaujalo?
- Jaké skryté talenty jsem objevil u svých spolužáků?
- Jak si myslíte, že se tito spolužáci naučili své dovednosti?
- Jaké další skryté talenty můžeme mít my a jak je můžeme objevit?
- Jak můžeme své talenty dále rozvíjet a využívat?

Učitel pravidelně diskutuje s dětmi o tom, co se během dne vědomě či nevědomě naučily. Podněcuje děti k tomu, aby se zamýšlely nad svými zážitky, pozorováními a interakcemi s ostatními a získávaly tak nové poznatky a inspiraci.

Další zdroje a inspirace

Koučování mladých lidí

Faktor 8: Reflexe a hodnocení vlastního pokroku

Elementy:

- vědomě pracovat s osobním růstem (vědět, co se učím z každodenních situací)
- nástroje pro reflexi a hodnocení (deník, portfolio atd.).
- externí hodnocení
- sebehodnocení (slovní hodnocení, známkování, koučování, mentoring, sebepoznávání)

Co byste měli vědět?

Reflexe a hodnocení jsou dva klíčové procesy, které nám pomáhají lépe porozumět našemu učení a rozvoji. Reflexe je jako baterka, která nám umožňuje nahlédnout do našeho procesu učení a objevit nové souvislosti a poznatky. Hodnocení je pak jako mapa, která nám ukazuje, kde se nacházíme a kam bychom chtěli jít dál.
Oba procesy jsou důležité pro efektivní učení a osobní růst, protože nám pomáhají uvědomit si naše silné stránky, identifikovat oblasti, ve kterých se můžeme zlepšit, a stanovit si další rozvojové cíle.

Otázky pro práci s žáky

Reflexe (baterka)

- Co nového jste se dnes naučili?
- Co nejzajímavějšího nebo nejpřekvapivějšího jste se dnes dozvěděli?
- Jaké otázky máte v souvislosti s tím, co jste se dnes naučili?
- Jak jste se cítili při dnešním vyučování? Co vám pomáhalo nebo naopak bránilo v soustředění?
- Co si chcete pamatovat z dnešního dne za tři měsíce?
- Jak byste mohli v budoucnu využít to, co jste se dnes naučili?

Hodnocení (mapa)

- Jak byste zhodnotili dnešní lekci? (např. pomocí stupnice od 1 do 5, smajlíků nebo slovního popisu)
- Co se vám dnes povedlo nejlépe? Za co byste se pochválili?
- Co bylo dnes největším problémem nebo co byste chtěli příště zlepšit?
- Co byste chtěli příště udělat jinak, abyste se naučli více?

Další zdroje a inspirace

Slabikář neformálního vzdělávání

Vysoce angažovaná třída (Robert Marzano)
V této knize se autor zabývá problematikou vzdělávání a učení. Nabízí konkrétní strategie a techniky, jak zvýšit motivaci a zájem žáků o učení. Kniha je psána srozumitelným jazykem a nabízí praktické tipy, které mohou učitelé snadno implementovat do svých tříd.

Faktor 9: Individuální a skupinové učení

Elementy:

- individuálně, samostatně
- ve dvojicích - náhodně, mohou si vybrat
- kdo je na stejné úrovni znalostí - vrstevník
- kdo ví víc než já - vrstevník
- kdo ví méně než já - vrstevník
- průvodce vs. učitel, AI vs. chat
- buzz group (3 - 4 žáci)
- větší (paralelní skupiny)
- velká skupina s facilitátorem nebo bez facilitátora (poradní kruh, jiné formy)

Co byste měli vědět?

Faktor individuálního a skupinového učení se zaměřuje na různé způsoby, jak se můžeme učit sami nebo ve spolupráci s ostatními. Každý přístup má své výhody a nevýhody. Je důležité si uvědomit, že každý z nás má individuální preference a to, co vyhovuje jednomu člověku, může být pro druhého rušivé.
Někteří lidé se raději učí sami, jiní se lépe učí ve skupině. Klíčem k úspěšnému učení se je najít metodu, která nejlépe vyhovuje našim potřebám a stylu učení se.

Otázky pro práci s žáky

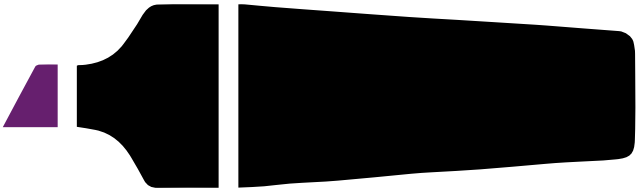
- Co se raději učíte sami a co s někým?
- Co se rádi učíte od ostatních?
- Kdy se raději učíte s někým? Jak vám to pomáhá?
- Kdy se raději učíte sami? V čem vám to vyhovuje?
- Jak se cítíte, když jste ve skupině zkušenější?
- Jak se cítíte jako ten méně zkušený ve skupině?

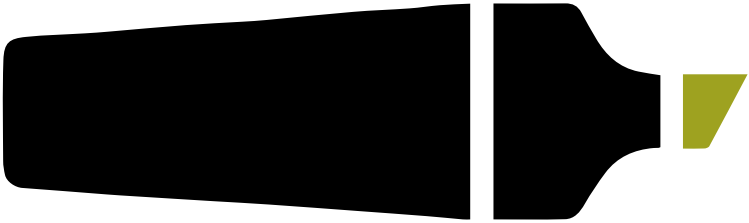
Jak s faktorem Individuální a skupinové učení pracovat ve třídě?

- Pracovní list

Další zdroje a inspirace

Slabikář neformálního vzdělávání





Faktor 10: Způsoby a formy učení

Elementy

- styly učení
- práce s nástroji (i technologiemi)
- psychologické podle Dunn & Dunn (analytické, globální)
- práce se smysly spojená s teoriemi paměti - emoce
- zážitkové učení prostřednictvím aktivit (hraní rolí + simulace).
- formy podpory při učení (kdy chatovat s GPT, kdy s kamarády, kdy s knihovnou, mentoring, doučování, vzdělávací skupiny)

Co byste měli vědět?

Tento faktor zdůrazňuje, že každý člověk má svůj vlastní jedinečný styl učení, který ovlivňuje, jak nejlépe přijímá, zpracovává a uchovává informace. Někteří se nejlépe učí poslechem, jiní čtením a další praktickými činnostmi. Pro efektivní učení je důležité používat různé metody a přístupy, které respektují potřeby a preference jednotlivých studentů.

Otázky pro práci s žáky

Styly učení

- Jaký styl učení vám nejvíce vyhovuje (pragmatický, aktivistický, teoretický, reflektivní - viz Slovník neformálního vzdělávání) a jak tento styl při učení využíváte?
- Můžete popsat situaci, kdy jste museli přizpůsobit svůj preferovaný styl učení se, abyste se efektivně naučili něco nového?

Práce s pomůckami (včetně technologií)

- Jaké učební pomůcky nebo technologie vám nejvíce pomáhají při učení? Jak je konkrétně používáte?
- Jaké jsou vaše zkušenosti s používáním technologií ve vzdělávání? Myslíte si, že vám pomáhají lépe se učit?

Psychologické aspekty Dunn & Dunn (analytické, ...)

- Ztotožňujete se spíše s analytickým způsobem učení, který se zaměřuje na detaily a logickou strukturu, nebo dáváte přednost jinému přístupu? Proč?
- Který přístup k učení se vám nejvíce pomáhá pochopit složitá témata?

Práce se smysly a teorie paměti - emoce

- Které smysly jsou pro vás při učení nejdůležitější a jak je aktivně využíváte?
- Jakou roli hrají emoce ve vašem procesu učení? Máte zkušenost, kdy emoce výrazně ovlivnily to, jak dobře jste se něco naučili?

Zážitkové učení prostřednictvím aktivit

- Jakou roli hraje ve vašem učení učení se zážitkem? Můžete uvést příklad, kdy tato metoda významně přispěla k vašemu učení se?
- Jak důležité jsou pro vaše učení se hraní rolí nebo simulace? Jaké konkrétní zkušenosti vám pomohly lépe pochopit učivo?

Formy podpory vzdělávání

- V jakých situacích dáváte přednost různým formám podpory při učení? (např. chat GPT, přátelé, knihovna, mentoring, doučování, studijní skupiny)
- Jak rozhoduješ o tom, kterou formu podpory učení využiješ? Jaké faktory tuto volbu ovlivňují?

Další zdroje a inspirace

Dunn & Dunn
Slabikář neformálního vzdělávání

Impressum

Jak rozvíjet kompetenci umět se učit (Příručka pro učitele)
Autorská práva © YouthWatch

Autoři: Dorota Madziová, Jolana Dočkalová
Odborní konzultanti: Tomáš Pešek, Alena Tomanová, Ľuba Tomková, Anežka Dvořáková
Redakční úprava: Petra Nagyová
Grafický design: Maty Mihaľko

Vydavatel: YouthWatch, ANEV
Pořadí vydání: první
Rok vydání: 2025

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou názory a prohlášeními autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a postoje Evropské unie nebo Národní agentury programu Erasmus+ pro vzdělávání a odbornou přípravu. Evropská unie ani poskytující organizace nenesou za ně žádnou odpovědnost.