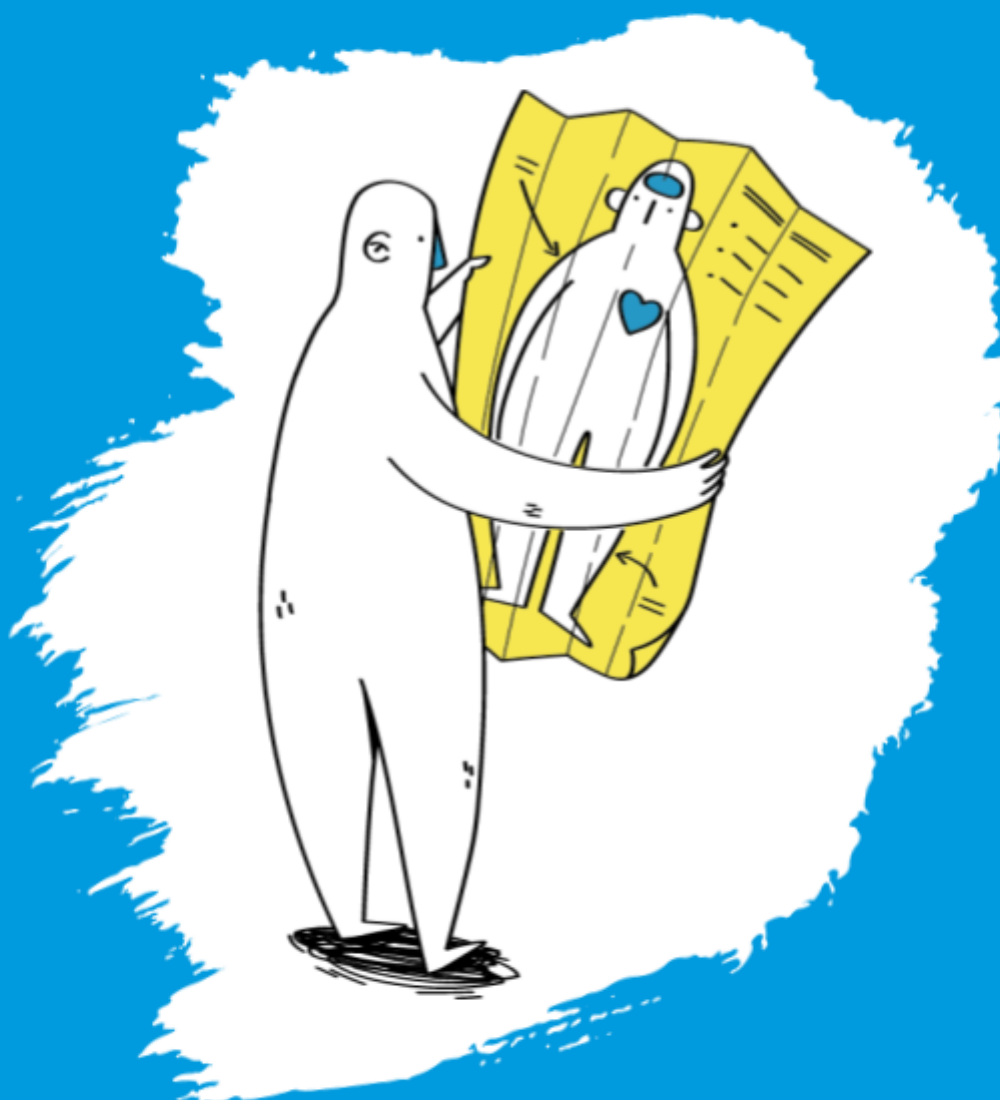


Vyznám se v sobě



Poslední aktualizace: září 2022

© ScioŠkoly 2022

Obsah

Obsah.....	3
3. Vyznám se v sobě.....	4
3.1 Rozumím svému rozumu a svým emocím.....	6
3.1.1 Rozumím svému rozumu.....	6
3.1.2 Vyznám se ve svých emocích.....	8
3.2 Aktivně pracuji se svou myslí.....	11
3.2.1 Pozoruji a poznávám sama sebe.....	11
3.2.2 Vytvářím si žádoucí návyky, odolávám pokušením.....	13
3.3 Víím, odkud přicházím a kam směřuji.....	15
3.3.1 Zním svoje kořeny.....	16
3.3.2 Vyznám se ve svých hodnotách.....	18
Literatura k 3. ScioCíli.....	19
Tabulky levelů pro 3. ScioCíl.....	22
3.1.1 Rozumím svému rozumu.....	22
3.1.2 Vyznám se ve svých emocích.....	24
3.2.1 Pozoruji a poznávám sama sebe.....	26
3.2.2 Vytvářím si žádoucí návyky, odolávám pokušením.....	28
3.3.1 Zním své kořeny.....	29
3.3.2 Vyznám se ve svých hodnotách.....	31

3. Vyznám se v sobě¹

Pro spokojený život je třeba mít pevné body, něco jistého, stálého. Jedinými trvalými průvodci našich životů jsme přitom my sami. Proto je třeba, abychom se na sebe mohli spolehnout, a to nejen dnes, ale i za 10 nebo za 50 let, kdy bude svět nejspíš úplně jiný než ten dnešní.

Spoléhat se na sebe můžeme jediné tehdy, když se naučíme sami sobě rozumět a pochopíme, jak být svými pány. Ve věštárně v Delfách byl nad vchodem nápis: γνῶθι σεαυτόν – Poznej sám sebe. Měl upozornit na to, že nikdo nemůže pochopit svět, zákonitosti přírody, ostatní členy společnosti ani svou budoucnost, aniž by znal to nejdůležitější – totiž sám sebe. **Rozumět sám sobě vždy bylo, stále je a čím dál víc bude základem spokojeného života.**

K porozumění tomu, jak funguje lidská mysl, ti může pomoci metafora jezdce na slonovi. Jezdec představuje naše vědomí, které plánuje, myslí logicky, je zodpovědné a dívá se do budoucnosti. Slon, který je mnohem větší a silnější, představuje naše nevědomí. Slon žije přítomností, má rád okamžitá potěšení, podléhá závislostem a ovládají ho emoce a instinkty. Navíc se v něm děje řada věcí, o kterých jezdec nemá ani tušení, a proto je nemůže ovlivňovat. Takže ačkoli si jezdec (vědomí) myslí, že slona řídí, ve skutečnosti si slon často dělá, co chce. A aby jezdec neztratil tvář sám před sebou, hledá si zpětně vysvětlení pro chování, které původně způsobil slon. Slon je také líný a nemá rád zbytečnou námahu, zato mu vyhovuje, když dostane hned to, co chce.

V životě se to projevuje třeba tak, že i když člověk ví, že není dobré hrát počítačové hry dlouho do noci, stejně to dělá, protože mu úspěchy ve hře přinášejí potěšení. Naopak vypnout hru vyžaduje učinit rozhodnutí, které v danou chvíli není příjemné. Co s tím?

Dobrá zpráva je, že slona jde vycvičit, takže když budeš vědět, jak ho přimět ke spolupráci, můžeš v budoucnu dokázat spoustu věcí, které se ti dnes zdají nemožné. Jde o to umět si poručit, ale také si umět průběžně doplňovat energii, kterou budeš potřebovat k překonávání okamžitého nepohodlí.

V této SciKompetenci však nejde jen o tebe tady a teď. Rozumět sám sobě znamená i znát své předky a rozumět kultuře, ve které vyrůstáš. Kultura ovlivňuje to, jak uvažuješ o světě a co pokládáš za důležité. Když budeš rozumět svým kořenům, pomůže ti to také vážit si jiných kultur a nacházet v nich inspiraci.

Rozumět sám sobě je jediná cesta, jak činit moudrá a promyšlená životní rozhodnutí a také jak se lépe učit ve škole i kdekoli jinde.

¹ [Výborné stránky \(anglicky\)](#)

Tato kompetence je důležitá proto, že:

- základem svobody je vnitřní svoboda;
- moje názory, rozhodování a jednání ovlivňují i mechanismy, které nepodléhají vědomé kontrole; když jim budu rozumět, budu se na sebe moci mnohem lépe spolehnout;
- mé vnímání světa je vždy zprostředkováno mou osobností, mými zkušenostmi, představami a hodnotami²; čím lépe budu rozumět sám/sama sobě, tím lépe budu rozumět světu.

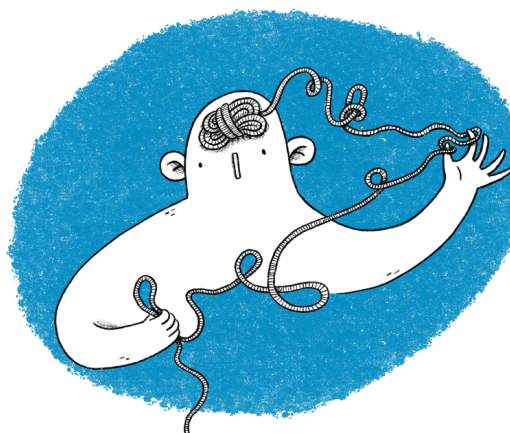
Postoje:

- Chci být sám/sama sobě jistotou, pevným bodem v nejisté přítomnosti a budoucnosti.
- Je pro mě důležité co nejlépe si rozumět, znát své silné stránky, své talenty i rezervy.
- Je pro mě důležité vědět, kdo jsem, odkud jdu a kam.
- Chci mít své rozhodování a jednání pod kontrolou.
- Věřím, že zvládnu aktivně se vypořádat s výzvami budoucího světa („can-do attitude“).

² Psychologie a typologie osobnosti (3. trojročí - 6-9 hodin výuky)

3.1 Rozumím svému rozumu a svým emocím³

Tvůj mozek neustále zpracovává, co se děje v tobě i ve tvém okolí, a na základě toho rozhoduje, jak se budeš chovat. Současně je ale tvým vlastním chováním ovlivňován. Některé tvé reakce jsou záměrné a vědomé, jiné sice vnímáš, ale vůlí je neovlivníš, o většině dalších ani nevíš. Pokud si chceš rozumět, měl/a bys vědět, co ve své mysli a ve svých reakcích můžeš ovlivnit – právě to pak totiž můžeš dál rozvíjet.



Také je dobré vědět, co ovlivnit nemůžeš, a že se v tobě děje mnoho věcí, o kterých ani nemůžeš vědět. Současně je užitečné znát stavbu těla a mozku, vědět, kde se berou emoční reakce a jak se to projevuje ve tvém prožívání a chování. Když porozumíš tomu, jakou funkci jednotlivé složky tvé mysli plní a jak jsou vzájemně propojené, dokážeš lépe chápat sebe i druhé.

Je třeba také brát do úvahy, že se v průběhu času měníš, že tvoje mysl funguje různě v různých obdobích života, a že třeba zrovna teď má tvůj slon [k tomu, co je slon, viz úvodní text] jiné záměry, než jaké měl před pár lety nebo jaké bude mít, až budeš dospělý/á.

Postoje:

- Chci rozumět tomu, jak funguje můj rozum, jak přemýšlím a jak se rozhoduji.
- Chci rozumět svým emocím a umět s nimi pracovat.

3.1.1 Rozumím svému rozumu

Člověk se od ostatních tvorů odlišuje tím, že má mnohem více než jiní tvorové vyvinutou jednu z částí mozku – prefrontální kůru. Díky tomu je schopen myslet: například číst, mluvit, naučit se cizí jazyk, zobecňovat své prožitky, sdílet zkušenosti, počítat, vymyslet žárovku, sestrojít počítač i atomovou bombu, napsat báseň, složit hudbu a neustále inovovat a měnit věci kolem sebe pro vlastní užitek nebo jen pro radost.

³ Lidská psychika: <https://wikisofia.cz/wiki/Psychika>

Člověk je sice nejchytřejším tvorem na Zemi, neznamená to ale, že by jeho myšlení bylo automaticky dokonalé. Naše mozky⁴ velmi často nepřemýšlejí úplně logicky a racionálně a mnohdy nás klamou. Mnohokrát během dne podlehneme takzvaným [kognitivním klamům a zkreslením](#), což jsou nejrůznější zkratky v uvažování, kterými si mozek ulehčuje práci. V minulosti lidem pomáhaly přežít, a proto je také máme. Ale v některých situacích už tyto zkratky ztratily svou původní funkci a vedou nás ke zbytečným chybám a omylům (viz též kámen [2.2.1 Bráním se zkreslenému vnímání a uvažování](#)). Mají vliv na náš úsudek, rozhodování,⁵ vnímání, ovlivňují naše vzpomínky a další myšlenkové procesy. Spousta lidí se třeba mnohem víc bojí pádu letadla, žraloků nebo blesku než autonehody, A to hlavně proto, že o těch prvních nebezpečích se píše, kdykoliv se stanou, zatímco autonehody jsou sice mnohem častější, ale pro média nezajímavé, a tak se o většině z nich nepíše. Téhle chybě-klamu se říká heuristika dostupného. Dalším příkladem kognitivního klamu může být tzv. Ikea efekt, který se projevuje tím, že si lidé mnohem více cení věcí, které si sami vyrobí, a nápadů, které sami měli, a to i když zdaleka nejsou nejlepší.

Pokud víš, jak tvůj mozek funguje, můžeš lépe využívat jeho kapacitu a zlepšovat svoje myšlení. Také tím získáš lepší kontrolu nad svým slonem. Je potřeba si uvědomit, že mozek podobně jako sval je ovlivněn tím, jak moc a k čemu ho používáš. Proto je důležité snažit se využívat svůj mozek naplno, a to i o prázdninách! Některé funkce mozku, jako je paměť, pozornost nebo logické operace, můžeš dokonce cíleně trénovat. Pro vlastní seberozvoj se samozřejmě hodí vědět nejen to, jak funguje lidský mozek obecně, ale také jak se chová ten tvůj – třeba k jakým kognitivním klamům máš sklony nebo jak máš rozvinuté různé složky inteligence.

Znalosti:

- Rozumím rozdíl mezi vědomím a nevědomím.
- Víím, že pokud nad sebou ztrácím kontrolu, přicházím současně také o svou svobodu.
- Víím, jak funguje mozek – znám jeho hlavní části a jejich funkce.
- Víím, co podporuje činnost mozku.⁶
- Zním principy a možné chyby fungování paměti (deklarativní, procedurální, sémantická, epizodická paměť, paměťová zkreslení⁷ apod.)
- Zním kognitivní klamy a zkreslení⁸ a rozumím jejich vlivu na myšlení a rozhodování.

⁴ [Video + materiály: Lekce o mozku pro děti od 13 let \(titulky\)](#)

⁵ O rozhodování <https://www.sciencedaily.com/releases/2021/05/210520133924.htm> a též Schopnost rozhodovat, psychopatologie a propojení mozku. Neuron, 2021; DOI: [10.1016/j.neuron.2021.04.019](https://doi.org/10.1016/j.neuron.2021.04.019) Pro správné rozhodování je někdy [důležitější vyhnout se vadným cestám než hledat ty správné](#)

⁶ Viz John Medina: Pravidla mozku

⁷ Podle knihy Sedm smrtelných hříchů paměti: zapomínání, roztržitost, paměťový blok, záměna, sugestibilita (např. snadno jde člověka přesvědčit, že prožil něco, co neprožil), zkreslování a přetrvávání

⁸ Kognitivní, paměťová a rozhodovací zkreslení:

https://wikisofia.cz/wiki/P%C5%99ehled_kognitivn%C3%ADch_zkreslen%C3%ADch

- Víím, jak může myšlení a rozhodování člověka ovlivňovat prostředí, nálada, únava, úroveň znalostí a dosavadních životních zkušeností, věk, hormony, vrozená genetická výbava⁹ atd.

Sebeznalosti:

- Znáím typické vzorce svého myšlení (včetně kognitivních zkreslení), které mě mohou svádět k chybným úsudkům.
- Víím, jak funguje moje paměť.
- Víím, jak moje myšlení a rozhodování ovlivňuje prostředí, nálada, únava, věk, hormony, vrozená genetická výbava.

Dovednosti:

- Umím používat postupy, kterými se lze bránit kognitivním zkreslením.¹⁰
- Rozlišuju mezi svým vědomím a nevědomím – učím se rozumět svému slonovi.
- Umím zlepšovat svoje kognitivní funkce (pozornost, paměť, logické uvažování apod.).
- Umím se zastavit, než se rozhodnu nebo začnu bezmyšlenkovitě jednat, a s chladnou hlavou vyhodnotit situaci.
- Umím si vytvořit vhodné podmínky pro přemýšlení, rozhodování, uvolnění, kreativitu nebo řešení problémů.

3.1.2 Vyznám se ve svých emocích

Emoce vznikají na základě nenadálé situace, třeba když tě něco vystraší nebo rozesměje. Může je ale vyvolat také tvoje myšlenka nebo vzpomínka. Emoce je v zásadě proces, který tě připravuje na nějakou akci, nebo je reakcí na něco, co se stalo. Objeví se nezávisle na tvém rozhodnutí, začíná v mozku v amygdale a rychle putuje do dalších částí mozku a pak i těla. Emoce jsou ovšem evolučně hodně staré, 200 milionů let, a tak tě často připravují na akci, kterou v dnešní době nemůžeš udělat (třeba hodit oštěp po buvolovi). Proto mohou být jejich projevy někdy příliš silné nebo jinak nežádoucí. Důležité je vědět, že i když emoce vznikají nezávisle na vůli, je možné ovlivnit jejich průběh – zejména, když sis je vyvolal/a sám/sama nějakou myšlenkou.

⁹ Můžeme sice např. hormony jíst či dostat v injekci, ale neumíme ovlivnit, aby se nám, když máme strach, nevyloučil do krve adrenalin, ani vyloučení dopaminu, oxytocinu pod kontrolou nemáme. Měnit geny sice už umíme, ale zatím se to dělá jen výjimečně, ovlivnit se dá exprese genů, ale to také nejde lokálně v danou chvíli. Více k tomu Robert Sapolsky: Chování a Robert Plomin: Kód života - jak z nás DNA dělá to, kým jsme.

¹⁰ Výborný [článek o boji s kognitivním zkreslením](#),

Související zdroje z Sck 2: <https://catalogofbias.org/biases/confirmation-bias/>,
<https://www.sciencedaily.com/releases/2021/02/210211113902.htm>

Základem práce s emocemi je jejich uvědomění a pojmenování. Emoce tě na svou přítomnost upozorní tělesnými projevy, třeba nepříjemným pocitem v břiše, jindy třeba smíchem nebo zčervenáním. Pokud emoci zachytíš už v jejím počátku, můžeš ji také lépe regulovat a předejít nevhodné automatické reakci. Když si dokážeš říct, co právě prožíváš, oslabuje to sílu emoce. Není ale moudré své emoce potlačovat a popírat, ani ty negativní. Raději je přijmi a pozoruj je. Emoce jsou cenným signálem, který ti přináší důležité informace pro rozhodování.

Někdy je náročné si uvědomit, jakou emoci cítíš. Často si nebýváme svých emocí vědomi, protože na ně nemáme zaměřenou pozornost. Někdy je těžké emoce rozpoznat, protože jsou na sobě navrstvené jako sendvič: začíná to vztekem, pod ním se skrývá bezmoc a na dně třeba leží strach. Dobrou pomůckou může být třeba mapa emocí,¹¹ která ti pomůže ujasnit si, jaké emoce, v jaké podobě a jak často prožíváš. Je přirozené, že v 10, ale ani v 17 letech nebudeš umět své emoce pokaždé úplně utřídit ani uřídit, protože tvůj mozek se vyvíjí až do dospělosti a není ještě úplně zralý. Ale už v dětství je dobré se učit svým emocím rozumět, protože jsou nedílnou součástí tvé osobnosti.

Emoce hrají zásadní roli také v mezilidské komunikaci a ve vztazích.¹² Když se v nich naučíš orientovat u sebe, snáze pochopíš, co mohou prožívat druzí, a pomůže ti to lépe porozumět jejich chování. A platí to i obráceně – vnímání a porozumění emocím ostatních ti pomůže porozumět těm tvým.

Znalosti:

- Rozumím základním pudům a instinktům.
- Chápu vztah emocí, prožívání, rozhodování a paměti.
- Rozumím mechanismům frustrace a umím s nimi pracovat (např. vím, že frustraci vyvolává nenaplněné očekávání).
- Zním techniky (např. emoční mapu, dechové techniky), pomocí kterých lze pracovat s emocemi a regulovat jejich intenzitu.¹³
- Zním příklady vzorců chování při prožívání emocí.
- Víím, co je sebeřízení a sebekontrola.

Sebeznalosti:

- Víím, k čemu jsem v emoční oblasti už psychicky dozrál/a, a mám představu o dalším zrání.
- Víím, jak emoce ovlivňují mé prožívání a rozhodování.
- Zním svou emoční mapu – co mi různé emoce spouští, jaké myšlenky se mi přitom honí hlavou, kde v těle emoci cítím, jak se obvykle chovám.

¹¹ Mapa emocí: <https://mindtrix.cz/emocni-mapa/>

¹² Vztahům se podrobněji věnuje ScioKompetence 5, v této kompetenci jde především o jejich prožívání.

¹³ Další příklady technik zde: <https://www.kariernicentrum.cz/nejlepsi-zpusoby-jak-zvladat-emoce/>

- Znáám své obvyklé vzorce chování při prožívání různých emocí včetně těch, kterými si sám/sama vyvolávám problémy (např. strach z neúspěchu, perfekcionismus, černobílé vidění apod.).

Dovednosti:

- Dokážu rozpoznat své emoce.
- Umím předcházet situacím (i spouštěčům), ve kterých by emoce mohly převzít kontrolu nad mým jednáním.
- Díky znalosti svých spouštěčů dokážu sledovat vznikající emoce v počátku a déle si uchovat racionální myšlení.
- Dokážu regulovat prožívání svých emocí a své emoční projevy tak, aby to odpovídalo situaci.^{14 15}
- Dokážu rozpoznat emoce u druhých.

¹⁴ [Jak zvládnout emoce, které přicházejí od druhých](#), TED 2020.

¹⁵ [Jak předcházet emočním problémům](#) Scientific American

3.2 Aktivně pracuji se svou myslí

Lidský mozek je úžasný nástroj, který řídí celé naše tělo i naše duševní pochody. Naše mysl je přítomná ve všem, co děláme, ačkoliv si to většinou neuvědomujeme. To je proto, že mozek většinou spouští automatické reakce – některé má vrozené, některé se učí od narození a mnohé si vytvořil na základě minulých zkušeností.



To vše mu nyní usnadňuje práci. V situacích, kdy „jedeme na automat“ nás vlastně řídí náš slon. V zásadě to není špatně, protože se v životě nemůžeme učit vše pořád znovu, ale některé z z neuvědomovaných vzorců chování mohou zabráňovat prosazení jiných, které by byly lepší. A některé automatické reakce nám mohou vysloveně škodit. Mozek se však neustále vyvíjí a staré vzorce dokáže překrývat novými – odborně se tomu říká neuroplasticita mozku. To znamená, že mozek může nevhodné nebo škodlivé automatické reakce nahradit novými, musíme mu v tom ale pomoci.

Prvním krokem je uvědomit si, jak se v různých situacích chováme a jak moc nás přitom řídí náš slon. Jistě jste se už ve škole mnohokrát vraceli k tomu co se stalo, co jsi udělal/a nebo jak ses učil/a. Ale je potřeba se podívat nejenom na to, co jsi dělal/a, ale i na co jsi myslel/a, jak ses rozhodoval/a, co se ti honilo hlavou – neboli jinými slovy, nejen co dělal slon, ale i co dělal jezdec. Někdy se takovému sledování vlastního myšlení říká metakognice nebo sebereflexe, ale v těch názvech je trochu zmatek. Podstatné je naučit se pozorovat své myšlení a prožívání a postupně si uvědomovat své automatické reakce. S tímto základem pak můžeš začít svého slona trénovat, aby tě poslouchal a nedělal nežádoucí věci, ale to, co ti prospívá a co opravdu chceš.

Postoje:

- Chci mít kontrolu nad svým myšlením.
- Chci vědět, jak a proč se rozhoduji.
- Chci umět hledat chyby ve svém myšlení a vyhýbat se jim.

3.2.1 Pozoruji a poznávám sama sebe

Všichni většinou sledujeme to, co děje okolo nás. Jen málokdy si ale uděláme čas podívat se sami na sebe, jak se cítíme, o čem přemýšlíme, co prožíváme, jací jsme. Aby ses ale dokázal/a správně

rozhodovat a zvládat úkoly a překážky, které před tebe život staví, je potřeba si občas obrazně nebo i doslova sednout před zrcadlo a popovídat si sám/sama se sebou o tom, co se s tebou děje, vzpomenout si, na co jsi v určité chvíli myslel/a, pojmenovat své pocity.¹⁶ Pomůže ti to v klidu rozpoznat, co bylo pro tebe v danou chvíli důležité nebo co ovlivnilo tvé prožívání a chování. Podobně se můžeš v myšlenkách vracet k tomu, jak jsi přemýšlel/a o nějakém problému, co ti pomohlo ho vyřešit. A pokud jsi udělal/a chybu, najít ve své mysli ten okamžik, kdy k ní došlo a proč. Díky tomu se ti například podaří lépe vyhodnotit úroveň tvých kompetencí, vybrat si, které z nich dál rozvíjet, a naplánovat si, jak na to (viz též 1.2.5 Dokážu reflektovat průběh svého učení).¹⁷ Důležité je také průběžné sledování vlastní mysli, které neprovádíš až s odstupem, ale přímo během činnosti, které se právě věnuješ. Díky tomu můžeš třeba hned poznat, když něčemu nerozumíš nebo že tvoje reakce nebyla nejvhodnější.

Umět sledovat svou mysl je kompetence, která není vůbec jednoduchá a je potřeba ji rozvíjet a cvičit. Zabere to čas a někdy to dokonce i zdržuje. Na druhou stranu, když se naučíš monitorovat, co se v tobě děje, pomůže ti to odhalit vzorce chování, které ti škodí a potlačit systematické klamy a chyby, kterých se dopouštíš. Čím lépe budeš umět pozorovat procesy, které se v tobě dějí, tím lépe budeš rozumět svému myšlení a chování a tím rychleji se budeš zlepšovat, ať už bude tvůj cíl jakýkoli – naučit se hrát na hudební nástroj, nerozčilovat se u mariáše, soustředit se na čtení Huma, lépe spolupracovat se spolužáky, nebo něco úplně jiného. Někdy ti to pomůže i najít nečekané kreativní přístupy k řešení problémů. Sílu zvládnout změny ve světě čerpá každý z nás uvnitř sebe, a to právě díky tomu, že se zná.¹⁸

Znalosti:

- Znáš techniky pro pozorování a poznávání sebe sama (např. vnitřní pozorovatel, vnímání tělesných pocitů, pozorování myšlenek, emocí, mindfulness neboli vnímání přítomného okamžiku¹⁹).
- Znáš překážky, které brání pozorování a poznávání sebe sama (spěch, stres, silné afekty, nesoustředěnost), a vím, že vedou k reflexivnímu rozhodování.²⁰
- Znáš techniky pro poznávání svých potřeb a očekávání.

Sebeznalosti:

- Znáš své silné a slabé stránky, talenty a limity.
- Znáš procesy, které probíhají v mé mysli.

¹⁶ John H. Flavell mluví o metakognitivních zážitcích či metakognitivních zkušenostech

¹⁷ [Článek](#) o tom, jak přemýšlení o učení zvyšuje jeho efektivitu

¹⁸ [O nemožnosti úplného sebepoznání](#)

¹⁹ <https://zijuspesne.cz/mindfulness-jak-zit-pritomnym-okamzikem-a-stastneji/>

²⁰ Myšlení rychlé a pomalé, Kahneman.

Dovednosti:

- Dokážu se na své myšlení, vnímání, rozhodování a jednání podívat z nadhledu a popsat ho (např. umím zrekonstruovat, jak jsem k něčemu došel/došla, proč jsem něco udělal/a, proč jsem prožíval/a určité emoce, proč jsem chyboval/a, ...).
- Dokážu si naplánovat čas na pozorování a poznávání sebe sama.
- Umím popsat své potřeby a svá očekávání.
- Umím sledovat procesy, které probíhají v mé mysli, a používat k tomu různé techniky pro (např. vnitřní pozorovatel, vnímání tělesných pocitů, pozorování myšlenek, emocí, mindfulness neboli vnímání přítomného okamžiku, ...).
- Umím využít různé pomůcky pro pozorování a poznávání sebe sama (zápisník, hlasový záznamník, sledování polohy, chytrý náramek, fotky apod.).
- Dokážu kriticky zhodnotit to, co se mi nedaří a proč, a umím najít způsob, jak to změnit.
- Umím se ocenit za to, co se mi daří.

3.2.2 Vytvářím si žádoucí návyky, odolávám pokušením

Všechno, co děláš, nemusí být nutně užitečné a není potřeba se pořád jen učit nebo pracovat.²¹ Mnohdy však děláme věci, které nám nic nepřinášejí, jsou jen ztrátou času, a dokonce nám třeba i škodí. Vědci např. opakovaně ověřili, že ti, kdo tráví mnoho času na Tik-Toku, mají pak horší náladu a větší sklon k depresím. Ale přesto nás zákonitosti naší mysli nutí procházet další a další posty. Podobné je to i s drogami. Kdo jim podlehně, dobře ví, že mu budou škodit, ale nemůže si pomoci. Jeho slon je silnější než jezdec. Proto je třeba slona včas začít trénovat. A trénovat nejen v tom, aby nedělal nežádoucí věci, ale také v tom, aby nás poslouchal a dělal to, co nám prospívá. Když se rozhodneš třeba jíst zdravěji, pravidelně cvičit nebo zhubnout, není snadné v tom vydržet, motivace postupně vyprchá. Naopak všelijaká pokušení od sociálních sítí a počítačových her až po alkohol a drogy se tvému slonovi líbí, protože mu přinášejí okamžité uspokojení. Jejich hrozba spočívá v tom, že pokud jim propadneš, ovládnou tvé chování a vezmou ti svobodu v rozhodování. Dobrá zpráva je, že můžeš slona vytrénovat, jak potřebuješ. Svůj mozek totiž můžeš změnit, je mnohem tvárnější než třeba tvoje ruka.²²

V první řadě ti pomůže, když budeš vědět, jak mozek funguje a co v něm způsobují různá lákadla a návykové látky. Také ti pomůže, když budeš vědět, proč někdy utíkáš k lákadlům, místo abys dělal/a něco pořádného. Ze všeho nejdůležitější je ale osvojit si strategie a postupy, jak si vytvářet žádoucí návyky a odolávat různým pokušením. Někdy ani není nutné spoléhat na silnou vůli, často je

²¹ Přespříliš práce se může stát závislostí známou jako workoholismus. Člověk tak někdy k práci utíká před starostmi nebo nejistotou v jiných oblastech.

²² [Jak funguje mozek](#) – dobré i pro ScK 1

nejúčinnější se lákadlu jednoduše vyhnout. Velmi důležité je také mít naplněné základní potřeby (např. jídlo, spánek), abys měl/a dostatek energie na odolávání lákadlům, překonávání sebe sama, odbourávání návyků, které nechceš mít, a postupné vytváření těch, které naopak chceš.

Znalosti:

- Víím, jak mozek reaguje na lákavé podněty a návykové látky, jak fungují některé neurotransmitery a hormony (dopamin, endorfin, serotonin apod.).²³
- Chápu princip neuroplasticity.
- Víím, co stojí za prokrastinací a jak jí mohu předcházet, případně jak se mohu vymanit z jejích spárů.²⁴
- Víím, jakými triky ovládají mozek sociální sítě a počítačové hry (viz též 2.2.2).
- Zním varovné signály závislostí (alkoholismus, závislost na drogách, na sociálních sítích, počítačových hrách, workoholismus).
- Zním základní informace o druzích drog, jejich účincích a vzniku závislosti, včetně širších společenských souvislostí.²⁵
- Zním postupy, jak si vytvářet žádoucí návyky a potlačit ty nežádoucí (např. identifikovat spouštěč nežádoucího návyku, propojit nově vytvářený návyk s již existujícími návyky, upravit si prostředí, posilovat návyk pomocí vhodné odměny apod.)

Dovednosti:

- Rozvíjím svou schopnost seberegulace, umím si poručit a taky se poslechnout.
- Umím si upravit své fyzické i digitální prostředí tak, abych se nevystavoval/a lákadlům, kterým nechci podléhat.
- Dokážu cílevědomě budovat nové žádoucí návyky a odbourávat návyky, které nechci mít.²⁶
- Umím používat metody, které pomáhají vystoupit z bludného kruhu prokrastinace.²⁷
- Ovládám strategie, jak se vyhybat drogám a jiným závislostem.²⁸

²³ Obecné informace o mozku a jeho fungování: [Lidský mozek | pořad Wifina](#) - doporučeno pro 2. stupeň, [Brďo a lidský mozek | pořad Ty Brďo!](#) pro 1. stupeň, komplexněji [Fascinující orgán - mozek \(přednáška v rámci týdne mozku\)](#).

Specificky k fungování dopaminu a vztahu k závislostem, motivaci i internetu: [The Science of Internet Addiction & Willpower](#) (What I've learned, YouTube), [Studie: Dopamin a motivace v náročných situacích](#) (Brain we are, podcast)

²⁴ [Tim Urban: Inside the mind of a master procrastinator](#) (TED Talk), [Konec prokrastinace](#) (web, kniha)

²⁵ Převzato z: Roviny působení primární prevence, viz <https://www.ped.muni.cz/wsedu/mu.old/drogy/bm/prim.htm>
Dále k tématu: Informativní video o širších společenských souvislostech: [Why The War on Drugs Is a Huge Failure](#) (Kurzgesagt). Zajímavý pohled na problematiku přináší [Johann Hari \(TED Talk\)](#), zpracováno taky v [Kurzgesagt](#), ale je to v něčem zjednodušené (viz [vysvětlení](#), proč původní video bylo staženo + [podrobnější kritika](#)) - nicméně zajímavý materiál pro diskuzi při doplnění širšího kontextu o fyziologickém aspektu závislostí.

²⁶ Atomic Habits, [James Clear](#), <https://www.knihydobrovsky.cz/kniha/atomove-navyky-231434103>

²⁷ Konkrétně například: [6 Steps to Stop Procrastinating NOW](#) (Thomas Frank, YouTube)

²⁸ Roviny působení primární prevence, viz <https://www.ped.muni.cz/wsedu/mu.old/drogy/bm/prim.htm>

3.3 Vím, odkud přicházím a kam směřuji

Abys mohl/a sám/sama sobě rozumět,
nestačí ti znát jenom to, v čem jsi
jedinečný/á. Také bys měl/a vědět,
z jakého prostředí pocházíš a co máš
společného s lidmi, s nimiž sdílíš svůj
životní prostor. To, kým jsi, co umíš a jak
myslíš, se z velké části zakládá na tom, co
umí, dělají a jak chápou svět lidé kolem
tebe. A to zase vychází z toho, co vytvořili
lidé, kteří zde žili v minulosti.

Tomu, co je společné všem lidem z jedné společnosti, ale současně se to mezi různými společnostmi liší, říkáme kultura. Kultura ovlivňuje velkou část našeho života, přestože si ji většinou neuvědomujeme.²⁹ Něco z ní je ovšem dobře patrné hned – třeba jazyk, kterým mluvíme, jídla, která vaříme v naší zemi, tradice, které dodržujeme, nebo písničky, které posloucháme. Kultura nám pomáhá dorozumět se s lidmi kolem sebe a cítit se mezi nimi jako doma. Kultura ovšem není jen minulost. Z velké části ji tvoří i sdílené představy o budoucnosti, +které mají často zásadní vliv na jednání lidí. To je ale jen špička ledovce. Kultura ovlivňuje také to, jak myslíme, jak se rozhodujeme a co považujeme v životě za důležité, naše hodnoty. Hodnoty v životě člověka představují něco, co dává životu smysl, pro co má cenu žít a podle čeho se můžeš v různých situacích orientovat. Každý má své osobní hodnoty a ty mohou být různé. Pro někoho je třeba vysokou hodnotou bezpečí, jiný dává přednost dobrodružství. Jedině když budeš znát své osobní hodnoty a dokážeš podle nich žít, může být tvůj život naplněný.

Postoje:

- Chci rozumět tomu, co mě formovalo, jaké mám kořeny.
- Chci žít život v souladu se svými hodnotami.
- Chci najít svůj životní cíl, své poslání.
- Vážím si rozmanitosti kultur – lidí, jejich zvyků a tradic.
- Nechci se řídit předsudky a stereotypy.

²⁹ Studium kultury jako systému je doménou kulturní antropologie, která teď jako paradigma chybí v RVP i středních škol, což je ve 21. století absurdní opomenutí. Mezi inspiracemi ScioKompetencí je kniha [Homo Deus](#) od Y. N. Harariho. Autor je historik a antropolog a jeho úvahy o budoucnosti vycházejí z jeho vhledu do minulosti. Jednou z hlavních tezí jeho předchozího opusu [Sapiens](#) je, že schopnost tvořit a sdílet abstraktní kulturní kód (zejména mýty) dala Homo sapiens výhodu oproti jiným druhům rodu Homo, protože mu umožnila vytvářet a udržovat velké soudržné skupiny. Harari tak originálně aplikoval centrální tezi kulturní antropologie na ranou evoluční historii člověka jako druhu.

3.3.1 Znáám svoje kořeny

Lidé jsou utvářeni kulturou, ve které vyrůstají a žijí. Kultura určuje jazyk, zvyky, způsoby jednání i myšlení – zkrátka vše, co lidem umožňuje společně žít ve sdíleném světě. Je jako neviditelná látka, která drží lidské společenství pohromadě a umožňuje jeho členům se vzájemně dorozumět a spolupracovat. Konkrétní podoba kultury je výsledkem adaptace na prostředí, které určité společenství lidí obývá. Proto třeba děti domorodých Austrálců vždycky vědí, kde je sever, i když nikdy nedržely kompas v ruce – v některých australských jazycích se totiž místo „máš mravence na levé noze“ říká „máš mravence na jihovýchodní noze“. Domorodí Austrálci neznají pravou a levou stranu, protože vždycky vědí, na kterou světovou stranu jsou otočení! Potřebují to proto, aby našli cestu za potravou nebo k příbuzným v suché, nehostinné a nebezpečné krajině, kde zabloudit znamená umřít.

Kultura je naučené chování, které se přenáší z generace na generaci. A to jak v celé společnosti, tak v každé rodině. Nejedná se o jednotlivosti, ale o soubor prvků, které jsou vzájemně propojené. Toto naučené chování více či méně sdílají téměř všichni ve společnosti nebo uvnitř rodiny. Proto ho bereme jako samozřejmost a máme sklon myslet si, že to, jak právě my uvažujeme o světě a řešíme problémy, je přirozené a správné. Je dobré si uvědomit, že zvyky, které přebíráš ze své kultury nebo ze své rodiny, nejsou vrozené, a kdybys vyrostl/a v jiné rodině, v jiném městě nebo dokonce v jiné kultuře, byl/a bys někdo jiný. Místo levé a pravé nohy bys měl/a nohu severní a jižní. Neuměl/a bys obsluhovat mobil, ale dokázal/a bys vždycky najít v krajině vodu nebo ulovit klokana.³⁰ A neřikal/a bys „nevidáno“ jako tvůj tatínek, ale třeba „a sakra“ jako tvůj kamarád. Kultury si většinou nejsme vědomi, dokud se nesetkáme s někým, kdo je odjinud a vnímá věci odlišně. Proto je velmi důležité poznávat i jiné kultury – díky zkušenosti s nimi můžeš mnohem lépe porozumět tomu, co všechno tvoří kulturu, ve které žiješ, a v čem všem tě tvoje kultura ovlivňuje. Jiné kultury tě také mohou inspirovat k novým způsobům myšlení a řešení problémů.

Znát sebe sama tudíž znamená rozumět také podmínkám, ve kterých žiješ, a kultuře společnosti a rodiny, ve které jsi vyrostl/a. Je dobré znát věci, které sdílíš s ostatními lidmi ze stejné kultury. Tak jako potřebuješ umět jazyk svých spoluobčanů, potřebuješ s nimi sdílet také určitá témata, aby sis s nimi rozuměl/a a mohl/a ses mezi nimi cítit doma. Důležité je také znát své předky, odkud přišli, čím se zabývali, jak ovlivnili život tvé rodiny a co ti mohli dát do genetické výbavy.³¹ Porozumění tomu, odkud pocházíš, jak tě ovlivnila tvá rodina a kultura tvé země, ti může pomoci žít spokojenější a svobodnější život v zemi, kterou si pro svůj život v budoucnosti zvolíš.

³⁰ Pro představu zde jsou interkulturní kompetence, formulované v publikaci [Interkulturní vzdělávání](#) pro střední školu, vydané Člověkem v tísni v r. 2002. Pojetí IKV je zde mírně poplatné představě multikulturalismu jako téměř výhradně neproblematického jevu. Studenti mají přijímat jiné kultury na základě předpokladu „radikální rovnosti všech lidí“. To ale pomíjí situaci, kdy kultura toho druhého je založena naopak na předpokladu nerovnosti lidí (a že takových kultur je!). Tento rozpor nelze nijak „vyřešit“, ale lepší je ho přiznat než skrývat.

³¹ O vlivu genů na život člověka [rozhovor](#) a [celá kniha](#)

Znalosti:

- Umím pojmenovat, co tvoří kulturu společnosti, ve které žiji, a její odlišnosti od jiných kultur.
- Umím pojmenovat, co tvoří kulturu rodiny, z níž pocházím, a její odlišnosti od jiných rodin.
- Vím, co je v naší společnosti určeno kulturně a co je obecně lidské.
- Vím, co mělo vliv na formování a vývoj kultury, ve které žiji.
- Vím, co všechno kultura ovlivňuje a jak se kulturní rozdíly projevují ve vnímání a uvažování lidí.³²
- Vím, jaké jsou v naší kultuře sdílené představy o budoucnosti.

Sebeznalosti:

- Umím pojmenovat, jak kultura ovlivňuje mé názory, rozhodování a vnímání světa.
- Jsem si vědom/a svých stereotypů a předsudků a vím, kde se vzaly.

Dovednosti:

- Umím odlišit vnímání, myšlení a jednání kulturně dané a obecně lidské.
- Umím odlišit jevy a jednání dané mojí kulturou od těch daných jinými kulturami.
- Umím odlišit jevy a jednání vštípené mojí rodinou od těch v jiných rodinách.
- Umím rozpoznat cizí stereotypy a předsudky.

³² [Mezikulturní psychologie, Eric B. Shiraev, David A. Levy](#)

3.3.2 Vyznám se ve svých hodnotách

Hodnoty určují, co je pro tebe v životě důležité. Vycházejí ze základních životních potřeb, ale jsou utvářeny také prostředím, ve kterém vyrůstáš a žiješ. Hodnoty rámcově vymezují, kým jsi a jak se v určitých situacích rozhoduješ. Je dobré vědět, odkud se tvé hodnoty berou a jestli spolu jsou vzájemně v souladu. Je totiž možné, že si z vlastních zkušeností, z rodinné historie, ze školy nebo od kamarádů přinášíš i hodnoty, které jdou proti jiným tvým hodnotám, a to tě pak v životě omezuje. Proto je důležité umět se podívat na své hodnoty s odstupem a zamyslet se nad tím, jestli jsou pro tebe v danou chvíli ještě důležité. Tvé priority se mohou v průběhu života měnit, a proto by sis měl/a umět své hodnoty seřadit od těch nejdůležitějších po ty zanedbatelné – sestavit si svůj žebříček hodnot. A podle těch nejdůležitějších pak žít.

Své hodnoty má i Scio – svoboda, optimismus, odvaha, otevřenost, morálka a aktivita. Tyto hodnoty nám hodně pomáhají, když váháme, jak se rozhodnout.

Znalosti:

- Víím, co jsou hodnoty.
- Víím, jak se hodnoty projevují.
- Víím, že nejen jednotlivci, ale i různé organizace mívají své hodnoty, a chápu, jak s nimi pracují.
- Orientuji se v hodnotovém rámci své vlastní kultury i jiných kultur.

Sebeznalosti:

- Znáím svůj hodnotový žebříček.
- Víím, které z mých osobních hodnot jsou v souladu s hodnotami mé kultury, které se od nich liší a odkud se ty odlišné vzaly.
- Víím, které z mých hodnot mě mohou negativně ovlivňovat nebo omezovat.

Dovednosti:

- Umím vysvětlit své hodnoty.
- Umím si stanovit prioritu hodnot (určit ve vztahu ke konkrétní situaci, kdy má určitá hodnota přednost před jinou – určit svůj hodnotový žebříček).
- Umím žít, jednat a rozhodovat se v souladu se svým hodnotovým žebříčkem.
- Umím se na své hodnoty dívat i kriticky a upravit je.

Literatura k 3. ScioCíli

- vhodné i pro děti
- možno využít ve výuce

Chyby se staly (ale ne mou vinou): Proč omlouváme svoje hloupé názory, chybná rozhodnutí a špatné skutky, [Elliot Aronson](#), [Carol Tavissová](#)

Lidé chybují (já ale ne) je stručným vyjádřením postoje člověka, který obelhává sám sebe. Každý to v sobě máme, někdo jen trochu, jiný hodně (máme na to dokonce v mozku „orgán“ – viz též Ramachandran níže). Je to jedna z nejhůře stravitelných vlastností. Vnímáme ji obtížně u blízkých lidí, téměř vůbec si ji nedokážeme připustit sami u sebe. Ale sebeobelhávání se nemusí vyhnout nikomu. Stačí, když věci začnou jít špatným směrem, na něco zapomeneme, podlehneme lenosti. Přiznat své vlastní selhání je velmi těžké. Nevím, co z toho jde zprostředkovat dětem a jak, ale zkusit, zkoušet bychom to určitě měli. Máme-li jako hlavní hodnotu svobodu, je třeba děti učit i přijmout odpovědnost – tohle je základ.

Pravidla mozku: Nejnovější vědecké poznatky pro úspěch v práci, doma i ve škole, [John Medina](#) •

Molekulární biolog John Medina popularizuje své dlouholeté zkušenosti z výzkumu mozku. Uvádí dvanáct pravidel fungování mozku, které vyplynuly z vědeckého výzkumu, a radí, jak je uplatnit v praxi. Jak stres ovlivňuje naši schopnost učit se; proč jsou vzpomínky nestálé a náchylné ke zkreslování či proč se můžeme učit do nekonečna. Jeho dvanáct pravidel je určitě lepší než Přemyslovci, Ohmův zákon a druhy zájmen dohromady :-).

„Co z těchto výzkumů (jde o výsledky kognitivních věd za posledních cca 20 let, pozn. OŠ) celkově vyplývá? Převážně toto: Pokud byste chtěli vytvořit učební prostředí nevhodné pro využití schopností mozku, nejspíš byste navrhli něco podobného školní třídě.“

Čtenáři, vrať se, Maryanne Wolfová

O tom, jak nás média pohlcují a jak nás odnaučují pořádně číst. Čtení, které se odehrává především na obrazovkách, stimuluje mozek úplně jiným způsobem než soustředěná četba papírových knih nebo novin. Proč a jak učit děti číst. Předností této knihy je, že nová média nechápe jen jako ohrožení, nýbrž jako výzvu: už tu s námi jsou, a proto se s nimi musíme naučit zacházet tak, aby nám dobře sloužila. Dobrá kniha i pro rodiče.

Neodolatelné: Vzestup návykových technologií a byznys se závislostí, [Adam Alter](#)

Z bagatelizované hypotézy několika behaviorálních psychologů se stává celospolečenské riziko. A nejde zdaleka jen o čas promarněný koukáním do mobilů a lajkováním na sociálních sítích. Alter problém staví

do širšího kontextu snahy tvůrců digitálních technologií posilovat opakované, závislostní chování. [Viz též video](#). Jedna z cest, jak se rizikům závislostí vyhnout, je rozumět jim, vědět, co na mě zkoušejí. A vědět by to určitě měly i děti. Když to trochu uzpůsobíte, myslím, že od sedmé třídy to je dobře srozumitelné, ba co víc – děti s tím mají zpravidla samy zkušenost, bude je to zajímat.

„Behaviorální závislost je stále ještě ve svých začátcích a je velmi pravděpodobné, že jsme pořád v základním táboře, daleko pod vrcholem. Skutečně pohlcující zážitky jako ty vytvářené zařízeními pro virtuální realitu ještě nepronikly do mainstreamu. Až budeme za deset let všichni vlastnit brýle s virtuální realitou, co nás udrží připoutané ke skutečnému světu? Pokud lidské vztahy trpí kvůli smartphonům a tabletům, jak odolají záplavě pohlcujících virtuálních zážitků?“

Změna myšlení, [Susan Greenfieldová](#)

Jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií. Přesná a realistická kniha o vlivu digitálních technologií, sociálních sítí a her na myšlení dětí. Na rozdíl od Altera má více evropský kontext a je více zaměřena na neurologii. Řada věcí pochopitelných i pro děti.

Hluboká práce, [Cal Newport](#)

Pravidla pro soustředění v roztěkaném světě e-mailů, mobilů, messengerů, internetu a informací, které neustále soupeří o naši pozornost. Kniha nabízí řešení v podobě časových bloků vyhrazených 100% čisté, destilované práci s plnou pozorností. Všechny strategie a figle, jak si udělat čas na hlubokou práci a soustředěné učení. Pro děti je možné vybrat jen něco, ale kniha dobře ukazuje, k čemu je třeba děti vést a před čím je varovat.

Dimenze myšlení, [Howard Gardner](#) ●

Jedna z nejvlivnějších knih o vývojové psychologii, psychologii myšlení a o reformě vzdělávání představuje teorii „mnoha inteligencí“ s převratnými důsledky pro výchovu dětí a jejich školní vzdělávání. Autor v ní ukazuje, jak se vyvíjelo pojetí inteligence, a na základě výzkumů z oblasti psychologie, etnologie a dalších oborů dokazuje existenci nejméně sedmi (dnes už devíti) relativně nezávislých druhů inteligence, které jsou různým lidem dány v různé míře. Gardner je profesor pedagogických věd na Harvardu a jedním z nejvlivnějších amerických myslitelů v oblasti reformy vzdělávání. Ke Gardnerovým teoriím existuje dnes i řada oponentních teorií a experimentů. Nic to ale nemění na tom, že znát jeho devět druhů inteligence pomůže každému se sám v sobě vyznat, a pomůže to také průvodcům vyznat se v dětech – náš druhý princip [Každé dítě je jedinečné](#).

Krátký výlet po lidském vědomí, [Vilayanur S. Ramachandran](#)

Vysvětluje, jak funguje lidský mozek, a přináší spoustu zajímavých a překvapivých informací a souvislostí často na základě neuvěřitelných neurologických poruch, kterými někteří lidé trpí (třeba

všechno normální, ale nerozpoznává lidské obličeje, takže nepozná vlastní ženu; pokládá svou matku za jejího dvojníka). Je tam spousta věcí, které budou zajímavé i srozumitelné pro děti.

Nevyšlapanou cestou, [M. Scott Peck](#)

Zajímavý „konzervativní kontrapunkt“ k naší koncepci. Klíčové pojmy – kázeň (definovaná jako schopnost odkladu uspokojení, přijetí odpovědnosti, oddanost pravdě a vyrovnávání extrémů) a láska (= vůle rozšířit své já ve prospěch duchovního růstu, ať už vlastního nebo cizího).

Drobné, ale užitečné články:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2020/05/200518090019.htm>

Ticho: Síla introvertů ve světě, který nikdy nepřestává mluvit, [Susan Cainová](#)

Jana Nováčková do seznamu literatury doporučuje také knihu Susan Cainové: Ticho. Síla introvertů ve světě, který nikdy nepřestává mluvit. Je dost podstatná pro 3. kompetenci – Rozumím sám sobě. Zatím jsme nikdo nečetl, nebo ano?

Hodnotové vzdělávání Cyril Mooney³³ ●●

Autorkou této vzdělávací metody je Cyril Mooney, řádová sestra, která se během svého působení na postu ředitelky elitní dívčí školy v indické Kalkatě rozhodla zpřístupnit vzdělání všem dětem, a to bez ohledu na jejich sociální či náboženské rozdíly. Právě v těchto rozdílech totiž viděla sestra Cyril nikoli překážku, ale potenciál, a to v možnosti budovat vzájemné vztahy, sdílet hodnoty, rozvíjet empatický přístup a ochotu spolupracovat. Během své praxe tak sestra Cyril vytvořila praktickou metodiku hodnotového vzdělávání, která je aplikovatelná na jakékoli prostředí. Pomocí této metodiky děti učí převzít zodpovědnost, rozvíjet samostatné myšlení a pocit sounáležitosti.

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, všít si. Něco možná už od 5. třídy.

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

³³ K dispozici je 10 knih – metodika hodnotového vzdělávání, viz [web](#). Knihy si lze objednat např. prostřednictvím ScioŠkoly v Brně, kde jsou průvodci, kteří prošli kurzem. Něco jde také najít na našem GD.

Tabulky levelů pro 3. ScioCíl

3.1.1 Rozumím svému rozumu

0.	Ví, že má v hlavě mozek. Jeho/její myšlení ještě není logické, je vázané hlavně na to, co sám/sama vidí, bez schopnosti kritického náhledu na situaci nebo reflexe vlastního myšlení. Emoce vládnou rozumu.
	Vím, že když se snažím vyluštit nějakou hádanku, používám přitom mozek.
	I když mi maminka říká, že vztekání nikam nevede, nemůžu si pomoci a stejně se vztekám, když se mi nedaří postavit z lega dům, jaký chci.
1.	Ví, že centrem myšlení je mozek a že si díky němu dokáže něco zapamatovat, vybavit si vzpomínku a myslet logicky; umí a chce toho využívat. Někdy se umí zastavit a zvolit racionální jednání, místo aby jednal/a zkratkovitě. Neuplatňuje pouze jednání „já chci, já chci“.
	Abych se dobře vyznal/a v haldě lega, které mám, vymyslím několik kategorií, podle kterých ho budu třídit a uklízet.
	Když vidím na zemi rozházené karty s nápisy, vymyslím alespoň tři různé způsoby, jak by se daly seřadit (třeba podle barvy, čísel, abecedy).
	Naučím se na recitační soutěž básničku na celou stránku, protože si chci potrénovat paměť.
	Mám chuť rozházet kostky lega po celém pokoji, protože se mi nedaří stavba, ale neudělám to, protože si uvědomím, že by to k ničemu nepomohlo a ještě bych pak musel/a všechno uklízet.
2.	Dokáže pojmenovat základní centra mozku a zná jejich funkce. Ví, co jsou kognitivní zkreslení a umí uvést příklady některých z nich. Ví, že myšlení může ovlivňovat také prostředí, únava, nálada apod. Často se dokáže zastavit a zvolit racionální jednání, místo aby jednal/a zkratkovitě. Uvědomuje si, že každému funguje rozum trochu jinak.
	Vím, že když mám špatnou náladu, jde mi počítání matematických příkladů mnohem hůř než obvykle.
	Když se chystám učit se slovíčka z angličtiny, pořádně si v pokoji vyvětrám, protože kyslík podporuje činnost mozku.
	Vím, že amygdala řídí moje emoce a že hipokampus souvisí s pamětí.
	Z nabízených projektů se mi sice na první pohled nejvíce líbí lety na Mars, ale před rozhodnutím si to ještě do zítřka rozmyslím.
	Vnímám, že Anička si snadno všechno zapamatuje, ale já ne. Taky vnímám, že Jirka má skvělé nápady, ale někdy se rozhoduje dost zbrkle.
3.	Rozumí tomu, že lidé přemýšlejí a vnímají svět různě. Ví, co je neuroplasticita. Ví, že fungování mozku je opravdu složité. Zná silné a slabé stránky svého myšlení. Zná a rozpozná u druhých některá kognitivní zkreslení.
	Vím, jak fungují dopamin, serotonin, oxytocin a endorfiny.
	Když Jirka začne suverénně tvrdit, že jeho plán na školní výlet je ze všech nejlepší, poznám, že to je asi Ikea efekt.

	Vím, že mou silnou stránkou je paměť na události, kdy si umím vybavit i nejrůznější detaily a časové údaje, ale že mám špatnou paměť na slovíčka.
	Sám na sobě jsem si vyzkoušel/a, jak funguje zarámování, když jsem si uvědomil/a, že stejný článek v časopise vnímám jinak, když mi ho doporučí průvodce a když babička.
	Trénuji mozek různými rébusy a hádankami, protože vím, že tím podporuji jeho schopnosti.
4.	Ví dost o mozku, jeho struktuře, funkcích, propojeních a neurotransmiterech. Zná různé typy inteligence. Ví, jaké prostředí podporuje jeho/její vlastní koncentraci a myšlení. Zná a rozpozná u druhých i složitější kognitivní zkreslení, někdy si jich všimne i u sebe.
	Často se mi zdají velmi živé sny, ale nenechám se tím znepokojit, protože vím, že je to jen moje fantazie či důsledek nějakých nedávných událostí.
	Popovídáme se spolužačkou, která má synestézii, o tom, co to je.
	Poznám, že když mojí babičce roste na zahrádce všechno pod rukama, tak asi má rozvinutou naturální inteligenci podle Gardnera.
	Když se seznamuji s novým člověkem, vždycky si hlídám, abych nepodleh/a haló efektu ani heuristice reprezentativnosti
	Vím, že cestování autem je mnohem rizikovější než letadlem, a tak se v letadle ani trochu nebojím. Když někam bezpečně dojedeme autem, vím, že to není samozřejmost, a poděkuji řidiči.
	Chápu rozdíl mezi procedurální a deklarativní pamětí, tuším, do které si v danou chvíli něco ukládám, ale taky vím, že jejich vztah je stále ještě nejasný i vědcům.
5.	Sleduje nové poznatky v kognitivních vědách. Aktivně využívá kapacitu své paměti. Svá důležitá rozhodnutí pečlivě vyhodnocuje. Aktivně vytváří prostředí, které podporuje jeho/její vlastní myšlení a koncentraci. Využívá silné stránky svého myšlení a ví, jak je ještě více rozvinout, dbá na posilování těch (zatím) slabších. Vyzná se kognitivních zkresleních. Ví, kdy jim podléhá, kdy to vadí a kdy nevadí, a umí používat postupy, kterými se jim lze vyhnout.³⁴
	Záměrně se snažím si zapamatovat, co chci koupit, i když mám pro jistotu s sebou seznam. Ale na ten se dívám až těsně před pokladnou.
	Abych aktivně udržel/a svou mentální kondici až do vysokého věku, hraji vědomostní hry s vnoučaty.
	Přečtu si Myšlení rychlé a pomalé od Daniela Kahnemana nebo Chystáte se udělat strašlivou chybu! od Oliviera Sibonyho.
	Když se rozhoduji, jestli si mám nechat operovat vyhrězlou ploténku a případně kde, nečtu si k tomu zkušenosti pacientů, ale najdu si odborné publikace a ověřené statistické údaje, aby moje rozhodování neovlivnila heuristika dostupnosti.

³⁴ Výborný [článek o boji s kognitivním zkreslením](https://catalogofbias.org/biases/confirmation-bias/),

Související zdroje z Sck 2: <https://catalogofbias.org/biases/confirmation-bias/>,
<https://www.sciencedaily.com/releases/2021/02/210211113902.htm>

3.1.2 Vyznám se ve svých emocích

0.	Vnímá základní souvislosti mezi vnějšími jevy a vnitřními prožitky. Na vyzvání dokáže popsat své pocity v dané situaci. Vnímá, že mívá různé nálady, a dokáže je pojmenovat u sebe i u druhých. Má základy empatie – dokáže si uvědomovat myšlenky, přání, pocity a záměry druhých osob. Někdy dokáže s pomocí potlačit nežádoucí projevy emocí.
	Když se na prázdninách u babičky po telefonátu s maminkou rozbřečím, přiznám babičce, že je mi smutno a stýská se mi.
	Poznám na tatínkovi, kdy se zlobí naoko a kdy doopravdy.
	Řeknu, v jaké situaci cítím radost – třeba, že cítím radost, když přijde táta večer domů z práce.
1.	Zná projevy základních emocí. Umí říct, jakou má náladu a jaké okolnosti na ni mají vliv. S podporou si dokáže uvědomit, co v něm/ní spustilo konkrétní emoci a jak ji prožívá. Někdy dokáže potlačit nežádoucí projevy emocí samostatně, někdy ještě potřebuje podporu.
	Vím, že největší radost na Vánoce by mi udělalo štěně.
	Vím, že hněv se projevuje třeba třeba křičením, boucháním, nebo třískáním dveřmi.
	Vím, že jsem smutný/smutná, protože se mi nepodařila prezentace projektu.
	Když se mi ve škole něco nepodaří, vím, že mi pomáhá si o tom promluvit s průvodcem. Ale někdy to nepomůže a rozpláču se.
	Rozumím tomu, proč se moje pětiletá sestra stydí objednat si sama na dovolené v Itálii zmrzlinu, protože mluvit s cizími lidmi jinou řečí pro mě taky není snadné, a to jsem o dost starší.
2.	Ví že každá emoce má svůj začátek a konec. Chápe vztah emocí, prožívání, rozhodování a paměti. Zná některé spouštěče svých emocí. U frustrace si většinou dokáže vybavit, jaké očekávání ji vyvolalo. Učí se rozpoznávat vzorce situací, v kterých ztrácí nad svými emocemi kontrolu. Většinou dokáže samostatně zvládnout nežádoucí projevy emocí.
	Vím, že když mě Jirka naštvě, někdy řeknu věci, které bych normálně neřekl/a.
	Uvědomuji si, že když jsem rozčilený/á, nedokážu si v restauraci vybrat jídlo z jídelního lístku.
	Když mě naštvě Tondova poznámka, napočítám do deseti, a teprve pak se rozhoduji, jak zareaguji.
	Když jsem hodně otrávený/á, že Petra nepřišla na domluvenou schůzku, uvědomím si, že to je prostě tím, že jsem s tím počítal/a a těšil/a se na to.
	Dnes jsem zase měl/a chvíli strach z té nové hry, ale už vím, že to za chvíli přejde.
	Když jsem nechtěl/a jet na výlet s kamarády, vím, že to bylo proto, že jsem zrovna měl/a vztek, protože jsem ztratil/a klíče od bytu.
	Tu lávku si z minulého roku dobře pamatuju. Vím, že to je nejspíš proto, jaký jsem měl/a nahoře strach.
3.	Reguluje emoční prožívání tak, aby odpovídalo situaci. Ví, jaké kroky mu/jí pomáhají zvládnout nežádoucí projevy emocí. Zná řadu spouštěčů svých emocí a snaží se předcházet situacím, ve kterých nemá své emoce pod kontrolou. Učí se měnit nefunkční vzorce chování při prožívání svých emocí. Ví o svém emočním zrání. Zajímá se o emoce ostatních a snaží se porozumět, jaký mají vliv na jejich chování.

	Vím, že když se ráno při odchodu do školy pohádám s bratrem, napíšu test hůře než obvykle, proto se dnes před důležitým testem bráchovi radši vyhnu a jdu do školy sám/sama.
	Když jsem našťvaný/á, požádám průvodce o dovolení být chvíli sám/sama mimo třídu.
	Když je mi smutno, sejdu se s kamarádkou a popláču si u ní.
	Předtím než něco našťvaně odseknu, třikrát se zhluboka nadechnu.
	Vím, že už se nerozčiluji tolik, jako když jsem byl/a menší.
	Když je Ida protivná, že jsem o víkendu jela s rodiči pryč, bavím se s ní o tom a pochopím, že to je kvůli tomu, že se mnou chtěla jít do kina a neřekla mi o tom.
4.	Zná své emoční vzorce chování, umí vyhodnotit, které z nich jsou nevhodné, a měnit je. Vědomě předchází situacím, ve kterých nedokáže mít své emoce pod kontrolou. Využívá různé techniky pro žádoucí zpracování emocí nebo nálad. Učí se z pozorování emocí ostatních.
	Vím, že hněv mi uleví, když se mi něco nedaří. Proto se mu nebráním, ale snažím se vyhýbat ostatním, když mnou cloumá.
	Snažím se nediskutovat s mámou o svém oblečení, protože vím, že to vždycky skončí hádkou, která mi je nepříjemná a jí taky.
	Když mě brácha doma vytočí, jdu si raději zaběhat, než abych se s ním hádal/a dál. Běh mi pomáhá uklidnit se, podívat se na příčinu hádky s odstupem a po návratu vyřešit naše nedorozumění s klidnou hlavou.
	Všímám si, jak to Jirka „okecává“, když se mu nedaří v Krycích jménech, a přemýšlím, co za tím vězí a proč má potřebu o tom tolik mluvit.
5.	Zná a zvládá vlastní emoce. Zná své emoční vzorce chování vůči ostatním, a pokud je třeba, nedává je najevo. Umí rozpoznat emoce druhých, umí se z nich sám/sama poučit a také umí druhým poskytnout vhodnou podporu. Dokáže oddělit vlastní prožívání od nálady ve skupině (společnosti).
	Když můj šestiletý syn po pádu z kola spadne a pláče, neříkám mu, že kluci přece nepláčou, ale obejmu ho, ujistím a podpořím v dalším ježdění na kole.
	Když mám důležité jednání, zajistím si, aby mne během přípravy i během daného dne ovlivnilo co nejméně rušivých emocí. Např. odložím telefonát s tchýní nebo zvolím raději cestu metrem, než abych měl/a stres s parkováním v centru Prahy.
	Když se děti nemohou dohodnout na složení týmů pro nadcházející expedici, vymyslím taková pravidla rozdělení, aby se každý ve svém týmu cítil bezpečně a měl tam svou specifickou roli. Předcházím tak kumulaci negativních emocí ve skupině.
	I když většina mých kolegů byla z online výuky během pandemie otrávená a vyčerpaná a k online se nechce vracet, uvědomuji si, že mě objevování online výukových příležitostí bavilo. Nebojím se to před kolegy přiznat a často využívám některé nástroje i v současnosti, protože mi vyhovují a i děti na ně hezky reagují.
	Během konzultace s terapeutkou dojdou ke zjištění, že emoce navenek projevují až příliš a může to být pro ostatní obtěžující. Pod vedením terapeutky se pak učím emoce projevovat tak, aby to druhým nebylo na obtíž.

3.2.1 Pozoruji a poznávám sama sebe

0.	Vnímá, že některé věci se mu/jí daří lépe a jiné hůře, umí vyjmenovat příklady. Rozumí dobře slovům pamatuji si, zapomněl/a jsem, myslím, vím. Umí říct, na co myslel/a před chvílí.
	Baví mě strouhat sýr, ale vím, že mi to hrozně dlouho trvá.
	Budu mít brzy narozeninovou oslavu, a uvědomuji si, že se na ni pořád myslím a nesoustředím se to, co mi říká Věrka.
	Vím, že jsem věděl/a, jak se jmenuje ta blondatá holka z vedlejší třídy ve školce, ale zapomněl/a jsem to.
	Zapomněl/a pozdravit kamarádku proto, že jsem v té chvíli myslel/a na nemocnou babičku.
	Vím, že když chci, dokážu si něco zapamatovat, třeba adresu, na které bydlím.
1.	Sám/sama nebo s dopomocí reflektuje své chování v jednoduchých situacích. Ví, že jeho/její chování ovlivňují i různé vnější faktory a jiní lidé. Začíná si uvědomovat některá svá osobní nastavení, která mají vliv na jeho/její rozhodování. Rozlišuje, když něco ví a když hádá. S pomocí dokáže zhodnotit, co se mu/jí daří, a najít příčiny, proč mu/jí něco šlo líp nebo hůř, než očekával/a. V jednoduchých situacích pozná, když už se něco naučil/a.
	Když se mi včera nechtělo jít s kluky ven, uvědomuji si, že to bylo proto, že chtěli hrát fotbal, a ten mi moc nejde.
	Vím, že když budu na ostatní protivný, tak nakonec budu mít sám/sama špatnou náladu.
	Když se učím básničku zpaměti, poznám přesně, kdy už ji umím.
	Umím samostatně vyplnit sebehodnoticí formulář k tripartitě a dokážu mluvit o věcech, které se týkají mého chování a učení se ve škole.
	Když mi průvodce vysvětluje, jak mám řešit příklad, poznám, když mu přestanu rozumět.
2.	S pomocí návodných otázek dokáže reflektovat své nedávné chování. Na základě znalosti svých silných a slabých stránek odhadne, jak náročný pro něj/ni bude určitý úkol, a podle toho si rozvrhne čas. Umí najít příčiny, proč mu/jí něco šlo líp nebo hůř, než očekával/a. Všímá si svých potřeb.
	Na ranním kruhu mluvím o svém předchozím dni.
	Zjistil/a jsem, kde dělám nejčastěji chyby při pletení náramků přátelství, a už si ta složitá místa hlídám.
	S pomocí návodných otázek písemně zpracuji své pokroky v učení v posledních dvou měsících.
	Když se připravuji na zítřejší prezentaci ve škole, poznám, kdy už jsem dobře připraven/a.
	V rozhovoru s průvodcem zhodnotím, jak jsem na tom ve druhé ScioKompetenci (Vybírám si, co si pustím do mysli). S pomocí průvodce si vyberu nějakou oblast, ve které mám rezervy, a navrhnou činnosti, které povedou k mému zlepšení.
	Přemýšlím, proč mi vypracování podvojného deníku z četby trvalo dvakrát tak dlouho, než jsem si myslel/a. Uvědomím si, že to asi bylo tím, jak jsem během práce neustále odbíhal/a k mobilu, kam mi chodily zprávy od spolužáků.
3.	Dokáže určit své silné a slabé stránky a přemýšlet o nich. Dokáže reflektovat, co ovlivnilo jeho/její chování a rozhodování. Díky záměrné reflexi se učí z různých situací každodenního

	života, a to i pozorováním druhých. Dokáže si naplánovat čas na sebereflexi. Poznává, na jaké úrovni něco umí, popř. co už je nad jeho/její síly. Umí cíleně hlídat, zda přesně rozumí tomu, co mu/jí druhý říká nebo co čte.
	Během četby náročného textu pořád hlídám, zda všemu rozumím.
	Samostatně zhodnotím, jak jsem na tom ve čtvrté ScioKompetenci (Odolnost), vyberu si nějakou oblast, ve které mám rezervy, a navrhnu činnosti, které povedou k mému zlepšení.
	Uvědomuji si, že vykopat jámu na zasazení stromu fyzicky zvládnu, ale mohu mít problém u toho vydržet až do konce, a proto poprosím tátu, aby mi s tím šel pomoci.
	Po jeden měsíc si každý večer před spaním snažím najít chvíli na přemýšlení o tom, jaký byl uplynulý den.
	Když dohraju Krycí jména jako kapitán, zamyslím se, proč jsem dvakrát dal/a takovou špatnou nápovědu. Možná to bylo proto, že jsem se soustředil/a hlavně na kartičky našeho týmu a mnohem míň na kartičky soupeřů.
4.	Zná různé způsoby reflexe a sebereflexe a dokáže je použít. Zkouší různé studijní, pracovní i volnočasové činnosti, pouští se do různých akcí a sleduje přitom své pocity, myšlenky, následně vyhodnocuje přínosy i problémy. Umí sledovat (monitorovat) průběh své činnosti. Průběžně vyhodnocuje, co je na jeho/jejím prožívání nefunkční, a mění to. Umí hlídat, zda nepodléhá kognitivním zkreslením.
	Píšu si deník a s týdenním odstupem si ho čtu. Sleduju, co zapomněl/a a zda se něco změnilo.
	Po únikové hře přemýšlím, proč se mi nepodařilo najít řešení některých rébusů, a hledám cesty, jak budu příště uvažovat lépe.
	Během dne pochválím pokladní v obchodě účes a bezdomovci dám drobné a sleduji přitom své pocity.
	Na večírku vůbec nepiju a sleduji, jaký mám z toho pocit a jaké to má výhody a nevýhody.
	Vždy když dohraju partii kubánského domina, rekonstruuji, jak jsem během hry přemýšlel/a nad tím, jaké mají soupeři kameny a případně proč jsem se spletl/a.
	Zpětně si vybavím, jak jsem pochopil/a tři principy evoluce (přirozený výběr, dědičnost, variace) a co mi k pochopení pomohlo.
	Popíšu, proč jsem se pohádal/a s bráchou, kde jsem udělal/a chybu, a nepodlehnu přitom post hoc racionalizaci.
5.	Využívá reflexi a sebereflexi ke svému rozvoji. Ví, že aktuální stav není trvalý a že každý člověk se v čase neustále vyvíjí a mění. Uvědomuje si, že pořád může na sobě něco objevovat a zkoumat. Vytvořil/a si návyky, jak systematicky reflektovat, zda nepodléhá kognitivním zkreslením nebo post hoc racionalizaci.
	Čtu si deník, který jsem si psal/a, když mi bylo 17, rekonstruuji své tehdejší představy o vztazích s druhým pohlavím, a zkoumám, co všechno vedlo k tomu, že jsem je změnil/a.
	Pravidelně v neděli večer mám vyhrazenou hodinku na sebereflexi.
	Před časem jsem uvažoval/a o tom, že se přestěhuji na Bali. Ted' s odstupem přemýšlím, co mě k tomu vedlo, a vidím chyby ve svém uvažování a při hodnocení přínosů a rizik.
	Opravdu se mi nechce vézt kamarádovi slíbenou knihu v tom marastu a dobře vím, že bych si snadno zdůvodnil/a, proč tam nejít, vždyť on ji ani nutně nepotřebuje. Ale dobře vím, že by to byla jen racionalizace, že se mi prostě nechce.

Aktivně vyhledávám a zkouším nové techniky sebepoznávání a sebereflexe.

3.2.2 Vytvářím si žádoucí návyky, odolávám pokušením

0. Dokáže se věnovat zvolené činnosti. Když je z činnosti vytržen/a nějakým lákadlem, pokračuje v původní činnosti nebo se k ní během chvíle vrátí a dokončí ji.

Složím puzzle až do posledního dílku a pak si dám za odměnu něco na zub.

Patnáct minut vydržím u hry nebo činnosti, kterou si vyberu z nabízených možností.

Když mě při kreslení vyruší reklama v televizi, podívám se krátce na reklamu a pak se vrátím ke svému obrázku.

1. Přemýšlí o tom, v čem jsou různé činnosti přínosné. S podporou si dokáže občas poručit a pustit se do přínosných činností, do kterých se mu/jí nechce. Ví, že když podcení průběžné uspokojování základních potřeb, hůř ovládá své chování a nedokáže ani naplňovat vyšší potřeby.

Když v hodině nestíhám dokončit všechny úkoly, které mám odevzdat, řeknu to průvodci a spolu vymyslíme, co by se s tím dalo dělat.

Když se mi ve škole nedaří soustředit na zvolenou práci a nechávám se rozptylovat okolními podněty (mobilem, spolužáky atd.), domluví se s průvodcem, že se půjdu učit na jiné místo, kde se budu moct lépe soustředit.

Vím, že si během dopoledne potřebuju udělat čas na svačinu a taky se napít, a že když to podcením, tak bych pak klidně snědl/a pytlík bonbónů na posezení.

Včera jsem hrál/a celý večer na mobilu a teď vlastně nevím proč. Vím, že potřebuji chodit včas spát, a tak se poradím se svým mentorem, co mám dělat, abych příště včas přestal/a.

2. Rozlišuje, v čem jsou různé činnosti přínosné a které jsou naopak zbytné nebo dokonce škodlivé. S podporou rodičů nebo průvodců si dokáže upravit podmínky, aby si vytvářel/a žádoucí návyky a aby ho/ji okolní podněty nevyrušovaly od práce. Učí se používat postupy, které pomáhají odbourávat nežádoucí návyky.

Dodržuji plán práce, který jsem si na týden naplánoval/a s průvodcem. Například v čase, kdy se mám věnovat pracovnímu listu z angličtiny, si ho opravdu vezmu a začnu vyplňovat.

Když mě při práci vyrušuje chat spolužáků, schovám mobil do tašky nebo si na něm nastavím režim letadlo, dokud nedodělám, co mám.

Uvědomuji si, že i když hraní počítačových her může zlepšovat moje strategické myšlení, angličtinu a vztahy se spolužáky, není dobré hrát tajně v noci, protože pak se mi ráno nechce vstávat do školy a jsem unavený/á.

Znám metodu Pomodoro.

3. Dokáže se věnovat činnostem, pro které se rozhodne, i navzdory podmínkám, které nemusí být optimální. Má základní povědomí o vzniku návyků a o drogách včetně „virtuálních drog“. Poznává, kdy přestává být svým pánem a pánem svého času. Ví, na koho se může v případě potřeby pomoci s odstraňováním nežádoucích návyků obrátit, a umí si o ni říci. Ví, jak si průběžně doplňovat energii, aby dokázal/a odolávat pokušením a lákadlům.

	Odevzdám prezentaci v plánovaném termínu, a to i tehdy, když ji dělám doma na počítači, na kterém mám přístup ke všem oblíbeným zdrojům virtuální zábavy.
	Když přijmu měsíční výzvu k běhání, přemluví se každé ráno a vyběhnu za každého počasí. Když už běžím, tak si uvědomuju, jak mi běh dělá dobře.
	Když mám v podvečer zkoušku ze hry na kytaru v ZUŠce, přijdu ze školy domů včas, i když mě spolužáci lákají, abych s nimi šel/šla ještě na chvíli do města.
	Před tvorbou prezentace do školy se napiju a najím, abych se pak mohl/a lépe soustředit na práci.
	Celý víkend jsem sjížděl/a Hru o trůny, takhle to ale nemůžu dělat. Poradím se s rodiči, co s tím.
4.	Dokáže hospodařit s vlastním časem a dlouhodobě se věnovat činnostem, pro které se rozhodne. Zná rizika, kterým může podlehnout, a aktivně se jim brání a vyhýbá. Poznává, kdy některému riziku podléhá víc, než dokáže zvládnout, a umí vyhledat pomoc.
	Pro přípravu na přijímací zkoušky na vysokou školu si vyhradím jedno odpoledne v týdnu, abych si udržel/a pravidelnost. A bez ohledu na všechno to dodržím.
	Každé ráno se otužuji studenou sprchou a vynechám to jen výjimečně (třeba při nemoci). Ví, že mi pomáhá, když se jdu otužovat hned poté, co si ráno vyčistím zuby.
	Když se mi několik dnů po sobě nedaří chodit včas spát, protože nedokážu skončit s hraním počítačové hry, řeknu o tom psychologovi ve škole a poradím se, co s tím.
	Nepůjdu s kamarády do hospody, ale raději do kavárny, protože držím „suchej únor“ a vím, že bych se v hospodě nechal/a jednoduše přemluvit k pití alkoholu.
5.	Využívá svůj čas v souladu s vlastními představami. Buduje si cíleně žádoucí návyky a nahrazuje jimi návyky, které nechce mít. Ví, k jakým závislostem má sklony, a ovládá funkční strategie, jak se jim bránit. Ví, kdy je nutné vyhledat odbornou pomoc, a v případě potřeby ji vyhledává. Dokáže základní mechanismy vzniku závislostí vysvětlit dětem.
	I když si na dovolenou vezmu pracovní notebook, abych mohl/a vyřídit neodkladnou pracovní záležitost, nesesdím u toho víc než je nezbytně nutné, protože jsem přece na dovolené.
	Umím si zapnout Facebook jenom na 10 minut, když si chci dát pauzu, a pak se zase vrátit k rozdělané práci.
	Kupuji si semínka a sušené ovoce, abych si je mohl/a dát, když večer dostanu chuť na sladké.
	Když si myslím, že můj syn sedí večer moc dlouho u počítačových her, nezakazuji mu to, ale vysvětluji mu, v čem mohou být počítačové hry přínosné a v čem jsou jejich rizika.

3.3.1 Zná své kořeny

0.	Vnímá sebe jako jedince, který odněkud pochází a někam patří (např. rodina, skupina ve školce, město, kde žije). Ví, že jinde ve světě mohou lidé žít úplně jinak.
	Vyjmenuji alespoň deset členů své rodiny.
	Nechal/a jsem si přečíst dvě cizokrajné pohádky.

	Navštívil/a jsem dvě pamětihodnosti v našem městě.
1.	Zná nějaké prvky své kultury a ví, že se v jiných kulturách liší. U některých kulturních vzorců umí zjistit, kde se vzaly. Ví, že mnohé potřeby a problémy jsou společné všem lidem.
	Popíšu, jak se v naší rodině slaví Velikonoce. Zároveň vím, že velikonoční zvyky nejsou všude stejné. Třeba že v jiných zemích se nechodí s pomlázkou.
	Zjistím, co to byly svátky slunovratu a jakou mají souvislost dnešními Vánocemi.
	Na dovolené v Egyptě jsem pochopil/a, že oblečení, které zahaluje celé tělo, může být i praktické, protože se člověk nespálí.
	Ochutnám nějaké jídlo z jiné země (třeba ve vietnamském bistru nebo na zahraniční dovolené) a přemýšlím, proč to není české jídlo.
	Vím, že černošská máma se taky bojí, když je její dítě nemocné.
2.	Všimá si odlišností své kultury od jiných a přemýšlí, kde se vzaly a jak se projevují. Ví, jaké potřeby a problémy jsou společné všem lidem. Ví, že i země mají svou historii, jako má člověk rodokmen, a zná některé důležité osobnosti a události z českých dějin. Začíná chápat, že podmínky, ve kterých žije, se promítají do toho, jak vnímá, myslí a jedná.
	Sepíšu životní příběh svojí babičky, udělám s ní rozhovor, nakreslím komiks, sestavím rodokmen.
	Přečtu si knihu Děti jako já , a přemýšlím, jak bych asi žil/a jinde.
	Vím, kdo byl Karel IV. a co se stalo 28. 10. 1918.
	Vím, že kdybych pocházel/a z Afgánistánu, možná by mi bylo divné, že do školy chodí kluci a holky dohromady.
	Znám Maslowovu pyramidu potřeb a vím, že tyto potřeby jsou společné všem lidem bez ohledu na to, v jaké kultuře žijí.
3.	Ví, jak vznikaly evropské kulturní hodnoty a tradice. Umí uvést příklady, jak je formován/a rodinou, prostředím a kulturou, v níž vyrůstal/a a žije. Zná některé historické události, které ovlivnily kulturu jeho/její země. Ví, jak sdílet prvky vlastní kultury s příslušníky jiných kultur, a respektuje etnické, národnostní, kulturní či jazykové odlišnosti.
	Účastním se výměny s žáky v jiné zemi a popíšu rozdíly, které mě tam zaujaly.
	Vím, co byla Mnichovská zrada a jak ovlivnila myšlení lidí v Československu.
	Než vstoupím do mešity, zjistím si, jak se tam chovat, abych neporušoval/a jejich pravidla. Chápu, že mešita je pro muslimy posvátné místo a nemůžu si tam dělat, co chci.
	Navštívím městské muzeum a seznámím se s historií svého města.
	Na konkrétních příkladech popíšu, jak křesťanství ovlivnilo naši kulturu (např. právo, majetek, rodina, studium).
	Uvedu příklady, jak moje chování ovlivnila moje rodina – třeba že mám z domova to, jak často automaticky říkám „to nemyslíš vážně“.
	Když mi spolužačka říká, že „nikdo z Romů v našem městě nepracuje“, uvědomuji si, že se jedná o předsudek a že u ní pravděpodobně byl formován její rodinou a kulturou, ve které žije.
4.	Ví, že je formován/a kulturou a rodinou, v níž žije. Ve svém myšlení a jednání rozeznává typické vzorce kultury a rodiny, s nichž pochází, a totéž dokáže rozpoznat také u lidí z jiných

	kultur a rodin. Zná židovsko-křesťanské kořeny naší kultury. Respektuje a dokáže ocenit odlišnosti jiných kultur a rodin. Chápe vliv globalizace na kulturu, ve které žije, i na sebe.
	Chápu, že na workcampu v Anglii se nemůžu s lidmi bavit o Krylovi nebo Máchovi, ale mohl/a bych zkusit Kunderu nebo Hrabala.
	Četl/a jsem alespoň část Bible, třeba knihu Genesis a Lukášovo evangelium.
	Baví mě africké umění, protože je úplně jiné než evropské.
	Líbí se mi irská hudba, ale chápu, že to, co poslouchám, není úplně autentické, ale už trochu upravené tak, aby se to líbilo lidem na celém světě.
	Vím, že můj strach z chyby pramení z toho, jak mě máma v dětství pořád opravovala. Chápu, že můj strach je naučený a že se dá překonat.
5.	Chápe, že mnoho základních životních názorů formuje prostředí, zkušenosti a kultura, a ne vlastní vědomé rozhodnutí. U sebe i u ostatních respektuje rysy přejaté z vlastní kultury, nesnaží se je potlačovat, ale kultivuje je a využívá. Rozvíjí svou otevřenost vůči jiným kulturám a vede k tomu i druhé.
	Nechám jsem si vypracovat rodokmen své rodiny a přemýšlím o tom, jak můj život ovlivnili moji předkové.
	Jako průvodce ve ScioŠkole nabízím dětem projekty zaměřené na poznávání jiných kultur.
	Četl/a jsem Švejka, Proces a Bud' světlo .
	Přečtu si dějiny Rakouska a uvědomím si si, že na mnoho událostí z českých dějin se dá dívat i z jiného úhlu pohledu.
	Vyvažuji svůj racionální přístup ke světu, který ve mně ještě posílilo studium matematiky a fyziky, návštěvami galerií a divadelních představení.

3.3.2 Vyznám se ve svých hodnotách

0.	Jeho/její prvotní hodnoty jsou motivovány jeho/jejími osobními potřebami. Postupně přebírá hodnoty od rodiny a společnosti, ve které žije.
	Od rodičů vím, že podvádět je nečestné a nesportovní.
	V oddílu skautských benjamínků nás vedou k respektu k přírodě. Vím proto, že do mraveniště se nekope a ani jinak ho neničím.
	Líbí se mi, když v pohádkách zvítězí dobro nad zlem - princ nad zlým čarodějem.
1.	Na konkrétních příkladech dokáže pojmenovat některé hodnoty. S podporou začíná vnímat, že druzí mohou mít odlišné hodnoty a chovají se podle nich. Ví, že školní pravidla souvisí s hodnotami.
	Znám a dodržuji školní pravidla (pravidlo zvednuté ruky, pravidlo STOP, mluví jen jeden), protože chápu, že nám pomáhají žít spolu tak, aby všichni byli spokojení.

	V pohádkách ukážu příklady, které poukazují na obecně uznávané hodnoty (např. loupežník – opak hodnoty pracovitost a poctivost).
	Na vyzvání průvodce řeknu příklad, jak se projevují některé hodnoty (např. poctivost – nekradu/přiznám se, když jsem něco provedl/a; laskavost – pomohu mladšímu bratrovi uklidit hračky/maminka pro mě upeče oblíbený zákusek).
	Přemlouvám kamarádku, která je u nás na návštěvě, ať za mnou taky vyleze na strom, že to je super. Ale když mi máma vysvětlí, že tam nechce vylézt, protože jí to připadá nebezpečné, tak slezu a vymyslíme si hru, na které se obě shodneme.
	Na Kartách ctnosti najdu 3 hodnoty, se kterými se chci během projektu více seznámit.
2.	Dokáže pojmenovat některé ze svých hodnot. Ví, že společné hodnoty může mít i širší skupina lidí, zaměstnanci firmy, příslušníci národa, obyvatelé státu, církve apod. Respektuje, že jiní lidé mohou mít jinak nastavené hodnoty, a nesnaží se prosazovat ty své jako jediné správné.
	Pojmenuji hodnoty několika spolužáků a zdůvodním to – např. pro Petra je důležité kamarádství a vztah s druhými, proto je ochoten často pomáhat. Pro Janu je důležité být úspěšná, proto se snaží hodně učit.
	Uvedu některou ze svých hodnot a popíšu, jak se projevuje v mém chování – např. pro mne je důležitá hodnota spravedlnost, a proto jsem se zastal/a spolužáka, když ho průvodce nespravedlivě nařkl, že nepřinesl náradí, které slíbil (protože nic takového neslíbil).
	Na příkladu naší školy uvedu konkrétní situaci nebo jednání, které bylo/nebylo v souladu s hodnotami školy.
	Na příkladu konkrétní organizace pojmenuji její hodnoty (např. Greenpeace – záchrana planety; Člověk v tísni – pomoc druhým).
	Vysokou hodnotu má pro mě odvaha, a proto rád/a lezu na stromy, skály apod. Nepřesvědčuji ale Petra, který má vysokou hodnotu v bezpečnosti. Respektuji, že on nechce.
3.	Chápe, že vztahy mezi různými hodnotami, které člověk vyznává, jsou často složité. Umí si sestavit vlastní jednoduchý žebříček hodnot a srovnat ho s cíli, kterých chce dosáhnout. Identifikuje cíle, které nejsou v souladu s hodnotami. Uvědomuje si, že stejné hodnoty mohou u různých lidí zaujímat různá místa v jejich hodnotovém žebříčku a že to má vliv na rozdíly v jejich chování a myšlení.
	Napíšu si seznam 5 hodnot, které jsou pro mě nejdůležitější, a porovnáám ho se svými spolužáky.
	Dovedu se rozhodnout, na jakou střední školu se chci dostat, a popíšu, jak to souvisí s mými hodnotami.
	Vyberu si nějaký cíl, kterého chci v nejbližší době dosáhnout, a popíšu, s kterou z mých osobních hodnot souvisí (např. získat certifikát z angličtiny – hodnoty píle, pracovitost, vzdělání) a s kterými nesouvisí (např. hodnoty rodina, zdraví).
	V knize, filmu nebo divadelní hře si vyberu několik postav a několik situací, které v příběhu tyto postavy zažívají. Na jejich příkladu popíšu hodnoty, pod jejichž vlivem postavy v dané situaci jednaly, a porovnáám je s jinými hodnotami, které tyto postavy v příběhu rovněž zastávaly.
	Kamarádovi z jiné školy vysvětlím hodnoty ScioŠkol a popíšu, jak se projevují v životě naší školy.
4.	Vnímá, které z jeho/jejích osobních hodnot souzní s těmi obecně přijímanými a které se od nich liší. Ví, odkud se jeho/její odlišné hodnoty vzaly a proč jsou pro něj/ni důležité. Má vyjasněný žebříček hodnot. Dokáže na své hodnoty nahlížet kriticky a revidovat je. Uvědomuje si rozdíl mezi pevným hodnotovým rámcem a fundamentalismem.

	I když je pro mě velkou hodnotou partnerský vztah, nakonec se rozhodnu odjet na roční studium do zahraničí, protože taková příležitost se mi už nemusí znovu naskytnout. Budeme si s přítelem/přítečkyní volat přes Skype a aspoň si budeme moct ověřit, jestli je náš vztah dost pevný.
	I když má pro mě vysokou hodnotu úspěch, nehraju v badmintonu proti své mladší sestře smeče a občas ji dokonce nechám vyhrát, protože vztah se sestrou je pro mě důležitější hodnotou než úspěch.
	Nenechám se kamarády přemluvit k pití alkoholu, i když se na všech akcích běžně alkohol pije. Nechci pít, protože v naší rodině mělo několik lidí s alkoholem problémy a nechci skončit jako oni.
	Když zjistím, že mé veganské stravování, pro které jsem se rozhodl/a kvůli respektu k přírodě, ohrožuje mé zdraví, změním je – protože zdraví je pro mě důležitější hodnotou.
	Znám sedm smrtelných hříchů a sedm božských ctností.
5.	Žije vědomě v souladu se svým hodnotovým rámcem, který průběžně reviduje a rozvíjí tak, aby mu/jí pomáhal žít naplněný život.
	Pokud zjistím, že má současná práce není v souladu s mými hodnotami, najdu si jinou práci, která bude mým hodnotám odpovídat.
	Pokud je pro mě důležitou hodnotou otevřenost, nepřetvařuji se před blízkými, před cizími lidmi ani v práci. Např. na přijímacím pohovoru otevřeně řeknu, že jsem se angličtinu učil/a ve škole, ale od té doby jsem ji nepoužíval/a, i když si uvědomuji, že to asi zhorší moje šance na získání zaměstnání.
	Při navazování partnerského vztahu přemýšlím nejen o tom, jestli se mi někdo líbí, ale také jestli se shodneme na nejdůležitějších hodnotách.
	Zajímám se o to, jaké hodnoty vyznávají druzí lidé, a když mi něco přijde inspirativní, zvažuji, zda a jak to zařadit do svého hodnotového žebříčku.