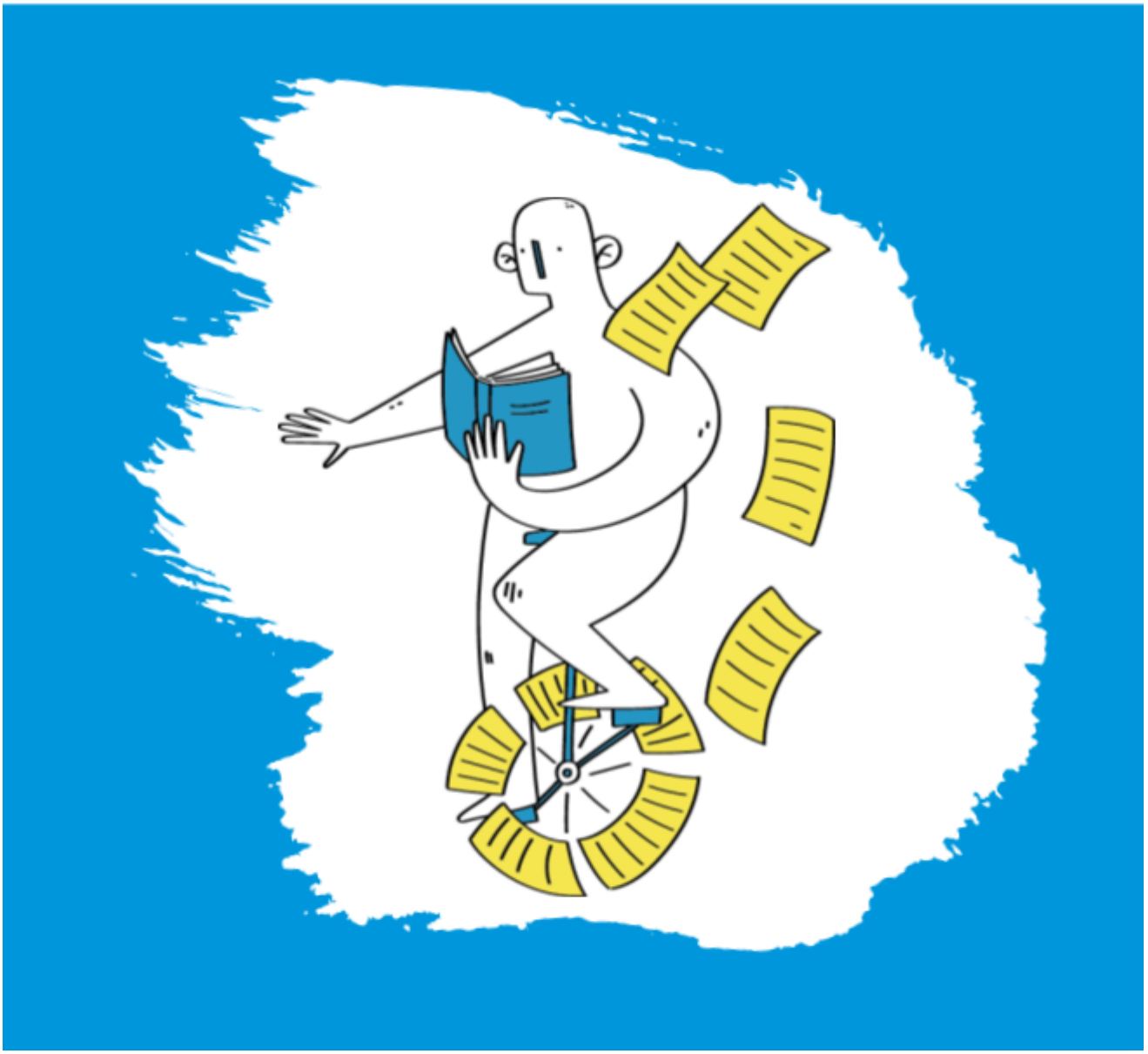
1. ScioCíl - Umím se učit



Umím se učit

1. Umím se učit
    1.1 Ovládám nástroje a zdroje učení
        1.1.1 Najdu si zdroj učení
            1.1.1.1 Využívám různé zdroje učení
            1.1.1.2 Vyhledám relevantní zdroj učení
            1.1.1.3 Posoudím kvalitu zdroje učení (5)
        1.1.2 Ovládám nástroje učení
            1.1.2.1 Čtu a naslouchám
            1.1.2.2 Učím se s pomocí jiných
            1.1.2.3 Učím se pomocí AI
            1.1.2.4 Získávám poznatky z nejazykových druhů vyjádření
            1.1.2.5 Vytvářím si učební situace
            1.1.2.6 Učím se činností
            1.1.2.7 Získávám poznatky vědeckými metodami
            1.1.2.8 Učím se skrze hru
            1.1.2.9 Učím se skrze umění
    1.2 Řídím a poháním své učení
        1.2.1 Plánuji učení
            1.2.1.1 Stanovím si cíl učení
            1.2.1.2 Plánuji postup učení
        1.2.2 Učím se efektivně
            1.2.2.1 Využívám poznatky o procesu učení
            1.2.2.2 Zařídím si podmínky pro učení
            1.2.2.3 Volím si učební strategie
            1.2.2.4 Učím se soustředěně
            1.2.2.5 Dávám si věci do souvislostí
        1.2.3 Poháním své učení (1)
            1.2.3.1 Posiluji svou chuť učit se novým věcem
            1.2.3.2 Odstraňuji překážky motivace k učení
            1.2.3.3 Pracuji s cíli jako s motorem učení
            1.2.3.4 Motivuji se k procesu učení
        1.2.4 Reflektuji své učení
            1.2.4.1 Využívám nástroje a metody reflexe učení
            1.2.4.2 Reflektuji průběh cíleného učení
            1.2.4.3 Reflektuji pokrok a hodnotím výsledky svého učení
            1.2.4.4. Přetavuji prožitky ve zkušenosti

1. Umím se učit

Svět bude nejspíš čím dál složitější a změny budou přicházet rychleji. Proto je a bude nezbytné se celý život učit. Udržet si zvídavost, mít potěšení z novinek a z poznávání. A také brát změny jako výzvu a příležitost k učení. Už dnes mají velkou výhodu ti, kteří se umí učit, rozumí svému učení, umí ho řídit a pohánět, plánovat i reflektovat. V 21. století to bude naprostá nezbytnost.

Tato kompetence je důležitá proto, že:

- zvládnu držet krok se změnami, které život ve 21. století přináší,
- učení se pro mě stane samozřejmostí i zábavou a potěšením,
- se vždy budu umět naučit to, co budu v danou chvíli potřebovat,
- se budu umět učit i z každodenních zážitků a zkušeností,
- se budu umět učit sám/sama, nebo vyhodnotit, kdy potřebuji pomoc ostatních,
- se nebudu bát změn, které mě v životě budou potkávat.

Z hlediska vztahu k učení považujeme za důležité členění učení na:

a) **záměrné**, tedy učení, které je realizováno s vědomým úmyslem se něco naučit,
b) **spontánní**, kdy se učíme, aniž bychom o to usilovali.[1]

Mnoho z kompetencí vymezených v tomto cíli se vztahuje pouze k záměrnému učení, a některé jen k tomu, kde máme zájem na cíli. Ne ale všechny - kupříkladu ovládat nástroje učení se hodí i v případě učení spontánního. U spontánního učení je podstatné uvědomovat, si, že se

[1] Viz např. PRŮCHA, Jan: *Psychologie učení*. Grada, Praha 2020, s. 26.

učíme v **mnoha situacích, do nichž se dostáváme, aniž bychom si toho byli vědomi.** Dokážeme-li si i zde proces učení zvědomit a reflektovat ho, můžeme si odnést daleko více, než pokud to jen "necháme být" - což je důvod, proč zde i spontánní učení uvádíme.

V rámci kompetenčního vzdělávání se soustředíme na rozvoj **znalostí, dovedností a postojů**. Reflexe, práce s vnitřní motivací a některé další oblasti významně přispívají i k rozvoji postojů, ani v tomto ScioCíli bychom tedy postojovou složku neměli opomíjet.

1.1 Ovládám nástroje a zdroje učení

K učení se novým věcem je potřeba mít **odkud** se učit - tedy umět si vyhledat **zdroje** učení. Dále je potřeba vědět, **jak** se z těchto zdrojů učit, tedy ovládat **nástroje** učení.[2]



1.1.1 Najdu si zdroj učení

Vyjmenovat všechny relevantní **zdroje učení** je obtížné - mohou jimi být různé druhy **textů**, **audiovizuálních děl, uměleckých děl (1),** mohou jimi být i **lidé okolo nás** a jejich zkušenosti, **situace**, které sami prožíváme a **zkušenosti** v nich nabyté. Dále to mohou být různé **aplikace, internetové stránky** či **počítačové programy.** Velkým zdrojem učení může být **AI**. Prostě cokoliv, z čeho lze čerpat při získávání nových

[2] Toto rozdělení je výsledkem naší potřeby strukturovat tuto dílčí kompetenci. V odborné literatuře jsou pojmy "zdroje" a "nástroje" učení používány dosti nekonzistentně - někteří autoři či organizace pracují téměř jen s pojmem "resources" (viz např. https://www.unesco.org/en/legal-affairs/recommendation-open-educational-resources-oer), v jiných zdrojích je pojem "resources" nadřazen pojmu "tools" (https://ocw.metu.edu.tr/file.php/118/molenda_definition.pdf), jinde jde o dva pojmy na totožné úrovni obecnosti (https://www.oecd.org/en/publications/oecd-digital-education-outlook-2023_c74f03de-en/full-report/digital-teaching-and-learning-resources_5651654d.html?). K pojetí, podle nějž je zdroj pramen, z něhož se učíme (např. konkrétní kniha, pamětník, situace, do níž se dostaneme), zatímco "nástroje" chápeme jako způsoby, jimiž ze zdrojů získáváme poznání (např. čtení, vedení rozhovoru, reflexe prožité zkušenosti a přenos získaných poznatků do budoucna), jsme se přiklonili my.

znalostí, dovedností nebo postojů. V těchto možnostech je potřeba se umět **vyznat** a **nalézt si odpovídající zdroj k tomu,** co se potřebuji naučit.

V textu rozlišujeme:

1. **Formát zdroje učení** - tedy médium, které je nositelem zdroje (např. kniha, podcast, video, časopis, umělá inteligence, člověk),
2. Samotný **zdroj učení** - tedy konkrétní zdroj, z něhož čerpáme učení (např. konkrétní kniha, konkrétní podcast, konkrétní časopis, konkrétní ChatBot, konkrétní osoba).

(1) V obecné rovině zde přidáváme téma umění.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
1.1.1.1 Využívám různé zdroje učení	Jsem otevřený/á různým zdrojům učení (2) Cizí jazyk nebo neobvyklý formát pro mne není překážkou při využití zdroje učení	Vyznám se v široké paletě zdrojů a jejich formátů, z nichž se lze učit.	Orientuji se v tom, jaké formáty zdrojů učení využívám a jaké ne.	Umím si vybrat zdroj ve vhodném formátu, odpovídající cíli učení.
0.	Učí se nahodile, z podnětů od bezprostředního okolí. Přirozeně sahá po zdrojích učení, které má kolem sebe.			
1.	Zná a dokáže rozlišit základní formáty zdrojů učení. Začíná si všímat, odkud se učí nejčastěji. Zkouší pro učení nové formáty zdrojů.			
2.	Zná širokou paletu možných formátů zdrojů učení. Vědomě volí formát zdroje učení podle typu učebního cíle. Umí pojmenovat, z čeho se učí často a čemu se naopak spíše vyhýbá.			
3.	Aktivně experimentuje s novými formáty zdrojů učení. Cíleně využívá i cizojazyčné zdroje učení při zkoumání témat, která ho/ji zajímají. Ví, jaké formáty zdrojů učení mu/jí vyhovují a jaké dosud nevyužívá.			
4.	Systematicky vyhledává a testuje nové formáty zdrojů učení. Neobvyklý formát ani cizí jazyk pro něj/ni nepředstavují překážku při využití zdroje učení. Flexibilně kombinuje různé zdroje podle povahy učebního cíle.			
5.	Má rozsáhlý přehled o možných zdrojích učení. Je otevřený/á jakémukoli zdroji, který může být pro dané učení užitečný.			

(2) Např. textovým, vizuálním, zvukovým, situačním, digitálním, analogovým, uměleckým i osobním.

	Vědomě rozšiřuje svůj repertoár zdrojů.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
1.1.1.2 Vyhledám relevantní zdroj učení	Je pro mne důležité učit se z relevantních zdrojů.	Vyznám se v nástrojích pro vyhledání zdroje učení. (2)	Vím, kdo nebo co v mém okolí mi může pomoci nalézt zdroj učení.	Umím zacházet s nástroji pro vyhledání zdrojů učení. (3) Dovedu vyhledat relevantní zdroj učení k naučení se toho, co potřebuji. Dokážu zkombinovat více zdrojů učení mezi sebou.

0.	Ví, koho z blízkých dospělých se může zeptat, když se chce něco dozvědět.
1.	Chce při svém učení využívat užitečné zdroje. Ví, na koho a na co se může v okolí obrátit pro nalezení zdroje učení. Umí si základní zdroje učení vyhledat na internetu nebo ve svém bezprostředním okolí.
2.	Zná základní nástroje pro vyhledávání a umí s nimi zacházet. Používá internetový vyhledávač nebo umělou inteligenci k nalezení zdrojů učení. Má přehled o některých offline nástrojích (4) k vyhledání zdrojů učení. Umí posoudit, zda nalezený zdroj skutečně odpovídá jeho učební potřebě. Zkouší k tématu použít více než jeden zdroj učení.
3.	Efektivně využívá vyhledávače i umělou inteligenci k nalezení zdrojů učení; upravuje dotazy pro lepší výsledky. Umí kombinovat více zdrojů učení k jednomu tématu. Záleží mu/jí na tom, aby byly nalezené zdroje k tématu relevantní.

(2) Internetový vyhledávač, umělá inteligence, odborník, informační centrum, blízká osoba, aplikace…

(3) Online - např. - internetový vyhledávač, umělá inteligence, databáze vědeckých pracií. Offline - např. - konzultace s odborníkem, konzultace v knihovně, dotaz na blízkou osobu.

(4) Např. - konzultace s odborníkem, dotaz v knihovně, návštěva inforcentra.

4.	Nalezení relevantního zdroje považuje za nezbytný základ každého učení. Vyhodnotí, odkud se dané téma nejlépe naučí, a nalezne odpovídající zdroj učení nebo jejich kombinaci za pomocí offline nebo online nástroje.
5.	Snadno nalézá nejvhodnější zdroj učení odpovídající cíli i vlastním preferencím. Orientuje se v odborných databázích a specializovaných zdrojích učení. Dokáže efektivně kombinovat různé vyhledávací strategie pro nalezení zdrojů.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.1.1.3 Posoudím kvalitu zdroje učení (5)	Usiluji o nalezení kvalitního a důvěryhodného zdroje učení.	Znám kritéria pro posouzení kvality a důvěryhodnosti zdrojů učení.	X	Dokážu ověřit kvalitu a důvěryhodnost zdroje učení.

0.	Začíná chápat, že ne všechno musí být pravda. Pozná úplné nesmysly. Má zájem dozvědět se, jak se věci skutečně mají.
1.	Rozpozná základní rozdíl mezi fikcí a faktem. Zjistí-li něco zvláštního, ověřuje si to dotazem u dospělých. Chce své učení stavět na pravdivých informacích.
2.	Zná základní kritéria pro posouzení kvality zdroje učení. S dopomocí si umí ověřit pochybnou informaci v jiném zdroji. Záleží mu na tom, aby byl nalezený zdroj důvěryhodný
3.	Samostatně posuzuje důvěryhodnost zdrojů podle více kritérií. Důležité nebo překvapivé informace si automaticky ověřuje ve více zdrojích. Aktivně usiluje o nalezení kvalitního a pravdivého materiálu k učení. Uvědomuje si, že i odborné zdroje se mohou rozcházet.
4.	Systematicky ověřuje kvalitu a aktuálnost zdrojů učení. Porovnává více zdrojů a identifikuje rozpory či zaujatost. Ví, které typy zdrojů jsou pro daný cíl učení spolehlivější. Chápe fungování vědy a proč se někdy vědci neshodnou.
5.	Kriticky hodnotí i odborné a vědecké zdroje. Posuzuje zdroje s ohledem na kontext jejich vzniku a možné motivace autora. Práci s kvalitním zdrojem považuje za samozřejmý

(5) U tohoto balíčku je úzká souvislost s SC2 a posuzováním pravdivosti informací

základ jakéhokoli poznávání.

1.1.2 Ovládám nástroje učení

Mám-li zdroj učení, potřebuji s ním **umět pracovat** - čerpat z něj - tedy ovládat **nástroje učení.** Základním specifickým nástrojem získávání poznatků v naší kultuře je **porozumění jazyku**, a to ať již zachycenému v písemné podobě (**čtení**), nebo ve zvukové podobě (**naslouchání**). Dnes i v budoucnosti bude žádoucí **rozumět českému i anglickému** jazyku. Existují nicméně i další, nejazykové druhy vyjádření (čísla, tabulky, grafy, obrázky, myšlenkové mapy, schémata, mapy či jiná symbolická vyjádření, obrazy, hudba a další druhy umění), kterým je rovněž dobré **rozumět**. Zdrojem učení jsou také lidé kolem nás a nástroji pro učení je pak např. **rozhovor**, **nápodoba** nebo třeba **nechat se druhými cíleně vést.** Mezi nástroje učení dále patří i učení **prožitkem,** učení se ze **zkušenosti**, **experimentu** či **pozorování.** Zejména v případě dětí je pak důležitým nástrojem učení **svobodná hra**.

Je užitečné vědět, jaké nástroje k učení se v naší době vyskytují, které z nich ovládáme a využíváme, a které nikoliv. Pokud si např. nic neověřujeme skrze experimenty a vlastní zkušenost a spoléháme se jen na to, co nám někdo řekne nebo co si někde přečteme, může se stát, že se ochuzujeme o zásadní způsob, jak ze světa okolo nás čerpat poznatky.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
1.1.2.1 Čtu a naslouchám	Ke čtení i naslouchání přistupuji jako k důležitému nástroji poznání.	Znám latinskou abecedu a římské i arabské číslice. Mám bohatou slovní zásobu v češtině i angličtině. Znám hlavní čtenářské a	Znám své čtenářské a poslechové preference, návyky a limity (tempo, výdrž, rušivé vlivy).	Umím číst a naslouchat s porozuměním česky.(1) Umím číst a naslouchat s porozuměním anglicky.(3)

(1) Zobecněno: se orientovat v různých druzích textů a nacházet v nich hlavní myšlenky i detaily,Umím při čtení či naslouchání udržet pozornost, dělat si účelné poznámky, parafrázovat, klást otázky, zachycovat klíčové body, průběžně ověřovat porozumění a upravovat postup. Umím volit a kombinovat strategie čtení a naslouchání (skimming, scanning, close reading, note-taking), Umím při čtení či naslouchání identifikovat hlavní i vedlejší myšlenky, motivace postav/autorů, formulovat a obhájit vlastní názor; respektovat různé interpretace. Umím porozumět anglickým textům a mluveným projevům na úrovni B1 (3. trojročí) a B2 (střední škola); využívat kontext, vizuální opory a slovník, u delších textů umím pracovat s předporozuměním; umím porozumět standardní konverzaci i projevu rodilého

	poslechové strategie v češtině i angličtině.(2) Orientuji se ve struktuře různých druhů textů i audiovizuálních zdrojů	
0.	Pozná některá písmenka latinské abecedy. Čtení a poslech vnímá jako cestu k novým zajímavostem. Rozumí mluvenému slovu v češtině.	
1.	Zjišťuje, že čtení a poslech jsou spolehlivé cesty, jak zjistit nové věci. Zná latinskou abecedu a arabské číslice. Čte s porozuměním jednoduché texty v češtině a má pro to dostatečnou slovní zásobu. Začíná se orientovat v jednoduchém členění textu či audiovizuálního zdroje. Rozumí jednoduchým anglickým slovům a frázím. Začíná si uvědomovat, jaké podmínky a postupy (4) k soustředěnému čtení a poslechu potřebuje.	
2.	Ke čtení i naslouchání přistupuje jako k běžnému nástroji učení. Čte s porozuměním běžné české texty. Získá potřebné informace z česky mluveného slova. Rozumí jednoduchým anglickým větám a krátkým textům. K pochopení informací vědomě využívá členění zdroje.(5)	
3.	Čtení a naslouchání pro něj/ni bývá první volbou, chce-li se něco dozvědět. Porozumí i delším a náročnějším českým textům. Čte jednoduché anglické texty samostatně, náročnější s pomocí překladače. Porozumí běžné mluvené angličtině. Rozšiřuje svou českou i anglickou slovní zásobu. Vědomě zkouší různé čtenářské i poslechové strategie. Zná své čtenářské a poslechové návyky.	
4.	Ke čtení i naslouchání přistupuje jako k důležitému nástroji poznání. Spolehlivě rozumí mluvené i psané češtině i angličtině. Má bohatou slovní zásobu v češtině i angličtině. Zná a využívá různé čtenářské a poslechové strategie a dle potřeby je střídá. Uvědomuje si své čtenářské a poslechové limity a při studiu s nimi pracuje. Rychle se zorientuje ve složitější struktuře textů a audiovizuálních děl.	
5.	Práci s textem a slovem považuje za základ poznávání. Čte s	

mluvčího na známá témata a zachytit podstatné informace z běžných anglickojazyčných audiovizuálních materiálů.

(2) Zobecněno z: (...)a vím, kdy je použít (důkladné čtení/close reading, zběžné „skimming“, selektivní „scanning“, předvídání, klíčová slova, shrnování, otázky, vizualizace, poznámkování).Znám postupy pro práci s různými druhy textů. Mám povědomí o jevech podporujících porozumění v angličtině (časové vazby, spojky, modální slovesa, běžná frazeologie) a o tom, co znamenají úrovně A2–B2 v CEFR pro čtení a poslech.

(3) Zobecněno: se orientovat v různých druzích textů a nacházet v nich hlavní myšlenky i detaily,Umím při čtení či naslouchání udržet pozornost, dělat si účelné poznámky, parafrázovat, klást otázky, zachycovat klíčové body, průběžně ověřovat porozumění a upravovat postup. Umím volit a kombinovat strategie čtení a naslouchání (skimming, scanning, close reading, note-taking), Umím při čtení či naslouchání identifikovat hlavní i vedlejší myšlenky, motivace postav/autorů, formulovat a obhájit vlastní názor; respektovat různé

	porozuměním i velmi náročné odborné texty česky i anglicky. Cíleně střídá strategie zpracování informací s ohledem na typ a strukturu zdroje. Na první pohled či poslech pozná, jak jsou text či audiovizuální dílo strukturované, a efektivně to využívá k získávání poznatků			
	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.1.2.2 Učím se s pomocí jiných	Jsem ochoten/na učit se od druhých nebo s jejich pomocí.	Rozumím způsobům, kterými se lze učit od druhých nebo s jejich pomocí.	Mám přehled o tom, od kterých lidí v mém okolí se můžu něco naučit.	Umím se od jiných učit pozorováním a nápodobou, rozhovorem, spoluprací, vedením i hrou.
0.	Učí se nápodobou jiných a pozorováním svého okolí. Přirozeně se zapojuje do společných činností s ostatními.			
1.	Začíná se ptát lidí, jak dělají věci, které chce umět. Učí se od ostatních dětí i dospělých ve svém okolí. Nebojí se požádat o pomoc s učením.			
2.	Rozlišuje, kdy si s učením poradí samostatně a kdy si potřebuje říct o pomoc. Umí se učit ve dvojici nebo v malé skupině. Ví, že se může učit pozorováním, rozhovorem i spoluprací. Učí se učit jiné.			
3.	Cíleně vyhledává lidi, od kterých se může něco naučit. Umí požádat o vedení či radu. Učí se prostřednictvím spolupráce s ostatními. Rozumí různým způsobům, jak se lze učit od druhých. Umí se učit i tím, že něco vysvětluje nebo ukazuje druhým.			
4.	Vědomě se učí od ostatních a všímá si, čím mu/jí mohou být inspirací. Aktivně využívá interakci s jinými lidmi jako příležitost k učení.			
5.	Umí se učit nápodobou, rozhovorem, spoluprací, požádáním o vedení i vzájemným vedením. Flexibilně volí způsob učení s druhými podle situace a cíle.			
	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**

interpretace. Umím porozumět anglickým textům a mluveným projevům na úrovni B1 (3. trojročí) a B2 (střední škola); využívat kontext, vizuální opory a slovník, u delších textů umím pracovat s předporozuměním; umím porozumět standardní konverzaci i projevu rodilého mluvčího na známá témata a zachytit podstatné informace z běžných anglickojazyčných audiovizuálních materiálů.

(4) (např. ticho, čtení nahlas, ukazování prstem)

(5) (např. kapitoly v textu nebo záchytné body ve videu)

1.1.2.3 Učím se pomocí AI	K učení pomocí AI přistupuji s otevřeností i obezřetností.	Vím, jak fungují jazykové modely umělé inteligence, co umí a neumí. Znám rizika využívání AI pro učení.	Vím, jaký styl zadávání (prompty) mi při učení funguje, a kdy už AI mému učení škodí.	Umím se učit s pomocí umělé inteligence. Umím vyhodnocovat rizika použití AI pro učení a eliminovat je

0.	O AI slyšel/a a zajímá se, o co jde.
1.	Ví, že existují nástroje umělé inteligence, které mohou pomáhat při učení. S pomocí dospělého si zkouší jednoduchý rozhovor s AI. Rozumí, že AI může pro učení přinášet i rizika.
2.	S podporou dospělého využívá AI jako nástroj učení. Ví, že AI může dělat chyby a že je potřeba si informace ověřovat. Začíná si všímat, jak formulace dotazu ovlivňuje odpověď. Ví, kdy může AI při učení škodit.
3.	Samostatně využívá AI jako nástroj učení. Rozumí základním principům fungování jazykových modelů. Nebojí se učení pomocí AI, ale přistupuje k ní obezřetně. Rozpozná, kdy mu/jí AI při učení škodí.
4.	Efektivně formuluje dotazy pro AI při svém učení. Kriticky posuzuje odpovědi AI. Rozpozná, kdy je AI užitečná a kdy je lepší jiný nástroj učení. Ví, jaký styl zadávání mu/jí při učení funguje.
5.	Rozumí možnostem i limitům AI jako nástroje učení. Zná principy fungování jazykových modelů a ví, co umí a neumí. Využívá AI strategicky v kombinaci s dalšími nástroji učení.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**

1.1.2.4 Získávám poznatky z nejazykových druhů vyjádření	Jsem otevřený/á k získávání poznatků z různých nejazykových vyjádření..	Rozumím struktuře a typům nejazykových grafických vyjádření.	X	Vyznám se v nejazykových vyjádřeních (6) a umím je interpretovat.	(6) tabulky, grafy, čísla, mapy, symboly apod.

0.	Rozumí jednoduchým vizuálním vyjádřením. Má zájem porozumět tomu, co vidí.
1.	Zná a čte základní tabulky, jednoduché grafy a infografiky. Chce porozumět různým způsobům, jak lze zachytit informace bez použití slov.
2.	Popíše chování proměnné podle grafu. Vyzná se v mapě. Čte informace z různých typů tabulek. Orientuje se v běžných symbolech. Porozumí jednoduchému schématu.
3.	Správně interpretuje i složitější tabulky, grafy, mapy, symboly vzorce a schémata. Umí porovnat průběh několika proměnných z jednoho nebo více zobrazení.
4.	Běžně pracuje s trendy, odhady a složitými vztahy proměnných v grafech či tabulkách. Samostatně se zorientuje i ve zcela nových nebo nezvyklých druzích symbolických vyjádřeních. Rozumí všem typům běžně používaných nejazykových vyjádření.
5.	Spolehlivě čte a interpretuje široké spektrum nejazykových vyjádření, včetně zcela nových a nezvyklých.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**

1.1.2.5 Vytváří m si učební situace	Chci se umisťovat do situací, v nichž je pravděpodobn é, že něco naučím. Je-li to užitečné k dosažení cíle učení, jsem připraven/na si vytvářet učební situace.	Znám různé způsoby, jak si učební situaci vytvořit nebo se do ní umístit.		Dovedu rozpoznat příležitost k naučení se novým věcem v běžném životě a využít ji.(7) Umím si vytvořit učební situaci k dosažení různých cílů učení.

(7) Např.: cestování, stáž, dobrovolnictví, brigáda, zapojení do projektu, kurz, simulace, vyhledání prostředí, kde se daná věc přirozeně děje, převzetí role vedoucího.

0.	Učí se v situacích, do nichž se přirozeně dostává. S podporou dospělého se zapojuje do aktivit, které jsou pro něj/ni nové.
1.	Rozpozná, že se v některých situacích učí víc než v jiných. S podporou dospělého si zkouší vybírat činnosti, při nichž se něco nového naučí. Občas se z vlastní iniciativy zapojí do neznámé aktivity.
2.	Vědomě si občas vybírá aktivity nebo prostředí, v nichž se může něco nového naučit. S podporou si dokáže navrhnout jednoduchou učební situaci.
3.	Zná různé způsoby, jak si učební situaci vytvořit nebo se do ní umístit(7a). Dokáže rozpoznat příležitost k učení v běžném životě a využít ji. S podporou si vytváří učební situace odpovídající svým cílům.
4.	Samostatně si vytváří učební situace odpovídající různým cílům učení. Cíleně vyhledává prostředí, lidi nebo projekty, kde se může učit to, co potřebuje. Dovede propojit své učební cíle s možnostmi, které přináší jeho/její život ve své aktuální fázi rovolnictvím, cestováním, převzetím role či zapojením do komunity.(7b)
5.	Dokáže vytvořit učebí situaci odpovídající jakémukoli cíli učení. Okamžitě rozpozná příležitost, něco nového se skrze běžné aktivity naučit, vyhodnotí, zda to stojí za to a zda to odpovídá jeho/jejím učebním cílům,, a pokud ano, příležitosti využije.

(7a) například si vyhledat prostředí, kde se daná věc přirozeně děje, zapojit se do projektu, požádat někoho o ukázku nebo si naplánovat vlastní experiment.

(7b) Např. odjet na stáž, cestovat, převzít nějakou roli nebo se zapojit do komunity.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalos**	**Dovednosti**

			ti	
1.1.2.6 Učím se činnosti	Považuji za užitečné učit se dovednostem či postojům aktivním vykonáváním určité činnosti. Chybu a nezdar beru jako přirozenou součást učení.	Rozumím principu learning by doing a znám jeho charakteristiky(7c), má-li být učení úspěšné.	Umím poznat učební situace, kdy je rozumné začít s učením rovnou výkonem činnosti, a kdy je lépe využít nejprve jiných nástrojů.(7d) Umím se učit dovednostem či postojům aktivním konáním.(7e)	
0.	Učí se přirozeně tím, že věci dělá — zkouší, opakuje či napodobuje. Chyby ho/ji zatím spíše zastaví nebo frustrují, ale s podporou to zkouší znovu.			
1.	Učí se novým dovednostem opakovaným zkoušením. Začíná chápat, že opakováním se věci zlepšují. S podporou dospělého přijímá, že chyba a nezdar jsou při učení normální.			
2.	Vědomě se učí tím, že činnost opakovaně vykonává, a všímá si svého zlepšování. Dokáže s podporou zaměřit procvičování na to, co mu/jí zatím nejde. Chyby a nezdary začíná vnímat jako přirozenou součást učení. Občas se snaží zpětnou vazbu od druhých i z výsledku činnosti využít k tomu, aby se něčemu lépe naučil.			
3.	Rozumí principu učení činností a ví, že k úspěchu vede opakování, obměna postupů a zpětná vazba. Při učení cíleně procvičuje to, co mu/jí činí potíže. Umí si vyžádat zpětnou vazbu od druhých nebo ji zachytit z výsledku činnosti a využít ji k dalšímu učení. Začíná rozlišovat, kdy je užitečné se pustit rovnou do činnosti a kdy si věc nejprve nastudovat.			
4.	Při učení se dovednostem vědomě obměňuje postup, aby porovnal/a, co funguje lépe. Postupně si zvyšuje náročnost procvičované činnosti. Ví, kdy se učí efektivněji rovnou konáním a kdy je lepší využít nejprve jiný nástroj. Chybu a nezdar bere jako přirozenou a cennou součást učení.			

(7c) Opakování, cílená obměna, zpětná vazba z výsledku nebo od druhých, postupné zvyšování náročnosti, přiměřená délka jednotlivých seancí.

(7d) Např. si věc nastudovat, podívat se na video, zeptat se na radu zkušeného.

(7e) Zahrnuje:
1. Umím se pustit do činnosti a učit se jejím opakovaným vykonáváním.
2. Umím během činnosti cíleně procvičovat právě to, co mi zatím nejde.
3. Umím si při činnosti vyžádat nebo zachytit zpětnou vazbu — od druhých, z výsledku činnosti, od sebe sama.
4. Umím postup v činnosti vědomě obměňovat, abych zkusil/a různé varianty a porovnal/a, co funguje lépe.

5.	Systematicky využívá learning by doing jako nástroj učení a řídí se jeho principy — cílené opakování, obměna, zpětná vazba, postupné zvyšování náročnosti a přiměřená délka seancí. Flexibilně kombinuje učení činností s dalšími nástroji podle povahy učebního cíle.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
1.1.2.7 Učím se vědeckými metodami	Jsem otevřen objevování nových poznatků nebo ověřování těch stávajících za pomoci vědeckých metod. .	Znám základní vědecké metody určené k získávání (8) a zpracování (9) poznatků . Vím, jak s užitím vědeckých metod řešit výzkumné otázky. (11)		Dokážu uspořádat experiment, pozorování či měření a využít je k získání nových poznatků. (10) Dokážu pracovat s informacemi pomocí analýzy, syntézy, indukce a dedukce. Dokážu abstrahovat podstatu, vytvořit model či poznatky kategorizovat.

(8) Tedy empirické metody: pozorování, experiment, měření, srovnávání

(9) Tedy teoretické a logické metody: analýza a syntéza, indukce a dedukce, abstrakce, modelování, kategorizace

(10) Zahrnuje: Umím formulovat výzkumnou otázku a hypotézu.

(11) Vím, co je výzkumná otázka, hypotéza a její validace/vyvrácení.

0.	Intuitivně se učí metodou pokus-omyl. Pozoruje své okolí a učí se z toho, co vidí. Je otevřený/á novým zkušenostem.
1.	Pracuje metodou pokus-omyl a reflektuje to. Rád/a zkoumá věci kolem sebe a klade otázky, jak fungují. S pomocí dospělého si zkouší ověřit jednoduché informace praktickým pokusem. Umí popsat, k čemu při pokusu došlo.
2.	Dokáže využít experiment nebo cílené pozorování k získání nových poznatků. Při neúspěchu hledá příčiny, proč se věci nepovedly podle plánu. Zkouší hledat různá řešení jednoho

	problému. Umí roztřídit samostatně získané poznatky do skupin podle jejich společných znaků.
3.	Některé informace si chce vědomě ověřit vlastním zkoumáním. Umí zformulovat výzkumnou otázku a provést jednoduchý experiment k nalezení odpovědi. Při třídění poznatků využívá logické postupy, jako je odvozování z obecných pravidel (dedukce) nebo zobecňování (indukce). Dokáže pozorovat a výsledky pozorování využít k učení.
4.	Samostatně si připravuje výzkumné otázky i hypotézy a navrhuje způsoby jejich ověření. Zná pravidla systematického pozorování a dokáže je v praxi uplatnit. Při zkoumání složitých témat cíleně využívá analýzu a syntézu invcí. Umí z informací abstrahovat podstatu a pro lepší pochopení si vytvořit jednoduchý model.
5.	Vědecké metody používá jako běžný nástroj pro řešení složitých otázek. Dokáže si pro každou situaci vybrat a uspořádat nejvhodnější způsob zkoumání. Spolehlivě ovládá syntézu, analýzu, dedukci, indukci, abstrakci, modelování i kategorizaci. Pomáhá ostatním s jasným formulováním jejich otázek a navrhuje pro ně postupy k ověření nápadů.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.1.2.8 Učím se skrze hru	Rád si hraji. Jsem ochoten/na využít hru jako nástroj učení."	Vím, že při hraní se učím. Znám druhy her vhodné pro různé učební situace.	Všímám si, jaké typy her mě baví a proč. Všímám si, u jakých her se učím a co.	Umím si hrát. Umím použít hru jako nástroj učení.
0.	Rád/a si hraje. Umí si hrát sám/sama i s ostatními.			
1.	Rád/a si hraje. Umí si hrát sám/sama i s ostatními. Začíná poznávat, že se při hraní učí. Umí si hrát podle pravidel i volně.			
2.	Rád/a si hraje. Umí si hrát sám/sama i s ostatními. Vědomě si vybírá hry, někdy i se záměrem se něco naučit. Ví, že se při hraní učí. Umí si hrát podle pravidel i volně.			
3.	Stále si občas rád/a hraje. Rozumí tomu, že různé typy her			

	rozvíjejí různé kompetence. Využívá různé hry k svému učení.
4.	Vědomě využívá hru jako nástroj učení. Vybírá si hry i podle toho, co se při nich může naučit. Rozumí specifikům a přínosům různých her.
5.	Chápe hru jako celoživotní nástroj učení a rozvoje. Umí propojit hraní s dosahováním svých učebních cílů. Vybírá si hry záměrně a systematicky pro svoje učení.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.1.2.9 Učím se skrze umění	Jsem otevřený/á vnímat i tvořit různé druhy umění. Jsem otevřený/á k využití umělecké tvorby i vnímání k naučení se různým věcem.	Vyznám se v druzích umění, různých uměleckých směrech a různých uměleckých disciplínách.	Vím, které umělecké druhy a směry mne oslovují a umím se jejich prostřednictvím něco naučit.	Umím se učit skrze vnímání umění i uměleckou tvorbu.
0.	Vnímá umělecká díla a reaguje na ně. Rád/a tvoří a vyjadřuje se kreativně. Je otevřený/á různým formám uměleckého vyjádření.			
1.	Rozlišuje základní druhy umění. Učí se prostřednictvím vlastní tvořivé činnosti. Rád/a zkouší různé výtvarné a hudební techniky. Všímá si umění ve svém okolí.			
2.	Uvědomuje si, že umění může být zdrojem poznání a inspirace. Vyjadřuje své pocity a myšlenky prostřednictvím umělecké tvorby. Začíná si všímat, které druhy umění ho/ji oslovují.			
3.	Cíleně využívá vnímání umění i vlastní tvorbu jako nástroj učení. Začíná se orientovat v různých uměleckých druzích a disciplínách. Ví, které umělecké druhy umění ho/ji zajímají a umí se jejich prostřednictvím něco naučit. Ovládá několik			

	uměleckých technik.
4.	Vyzná se v různých druzích umění a uměleckých disciplínách. Ví, které umělecké směry ho/ji oslovují. Vědomě využívá umění jako nástroj poznání. Je otevřený/á vnímat i tvořit různé druhy umění.
5.	Umí se učit skrze vnímání umění i uměleckou tvorbu. Využívá umění jako nástroj poznání a sebevyjádření. Má přehled o druzích umění, různých uměleckých směrech a technikách.

1.2 Řídím a poháním své učení

Učíme-li se **záměrně,** začínáme zpravidla tím, že si stanovíme **cíl** - co se chceme naučit. Následně si můžeme **naplánovat** kroky k jeho dosažení, a posléze se **systematicky a efektivně** učíme. Abychom na cestě vydrželi, musíme se umět **motivovat.** A konečně je dobré průběžně reflektovat, co a jak jsme se již naučili a jak se nám daří pokračovat směrem k dosažení vytyčeného cíle.

1.2.1 Plánuji učení

Když se učíme **záměrně**, často začínáme tím, že si stanovíme **cíl** učení (například rozšířím si anglickou slovní zásobu). Takový cíl by měl být smysluplný a srozumitelný. Jakmile ho máme, můžeme si promyslet, jakými kroky k němu budeme směřovat a jak si učení **naplánujeme**.

Ne vždy je ale učení postavené na předem daném cíli. Někdy se učíme proto, že nás samotný proces poznávání baví – třeba když se zabýváme dinosaury jen proto, že nás fascinují. I v tomto případě jde o záměrné učení, ale nemusíme si předem stanovovat konkrétní cíl ani plán postupu. Pokud je těžiště učení v samotném objevování a prožívání procesu, tento stavební kámen se na danou situaci nevztahuje.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti

1.2.1.1 Stanovím si cíl učení	Jsem ochoten/na formulovat učební cíle a pracovat s nimi.	Znám charakteristiky dobře stanoveného cíle. Znám rozdíl mezi procesním a výsledkovým cílem učení.	Vím, v čem se chci a potřebuji zlepšovat.	Umím si najít a formulovat relevantní cíle učení. Umím formulovat důvody, které mne vedly k vytyčení cíle učení.
0.	Má mlhavé cíle učení a dokáže je pojmenovat bez časové či jiné představy, co jejich splnění obnáší.			
1.	Umí si vybrat z nabídky učební aktivitu podle svého zájmu a říct, proč si ji vybral/a. Umí si s podporou stanovit jeden učební cíl na měsíc a nezapomínat na něj. Umí si velký učební cíl rozložit na menší, snadněji dosažitelné krůčky. Začíná si uvědomovat, v čem se chce zlepšovat.			
2.	Umí si samostatně stanovit vhodné cíle učení na daný den nebo týden. S podporou si dokáže na pololetí stanovit více cílů učení, které považuje za dostatečně náročné. Zná několik oblastí, v nichž se chce zlepšovat.			
3.	Má smysluplné a dosažitelné cíle učení. Své cíle učení dokáže s pomocí druhých podle potřeby zrevidovat. Zná rozdíl mezi procesním a výsledkovým cílem učení. Umí formulovat důvody, které ho/ji vedly k vytyčení cíle učení. Má všeobecný přehled, ve kterých oblastech se chce učit novým věcem.			
4.	Zná charakteristiky dobře stanoveného cíle učení. Ví, v čem se chce a potřebuje zlepšovat a učit novým věcem. Stanovuje si cíle učení tak, aby byly jasné, realistické a odpovídaly jeho/jejímu zaměření. O svých cílech učení přemýšlí vědomě a systematicky. V případě potřeby dovede své cíle učení samostatně revidovat.			
5.	Stanovuje si pro své učení a rozvoj i dlouhodobé cíle. Při stanovování svých cílů učení vědomě zohledňuje celou řadu faktorů, včetně jejich souladu s jinými cíli. Umí si najít a formulovat relevantní cíle učení. Pomáhá ostatním ve stanovování cílů učení.			
	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**

1.2.1.2 Plánuji postup učení	Jsem připraven/a učení plánovat, je-li to zapotřebí.	Znám některé postupy plánování učení.(1) Znám některé nástroje k plánování učení.(2)	Vím, které postupy a nástroje plánování učení mi vyhovují a které ne.	Umím si naplánovat postup učení.
0.	Učení neplánuje, učí se spontánně, když se mu/jí chce. S podporou dospělého dokáže naplánovat a dodržet jednoduchý sled učebních aktivit.			
1.	Ví, že k cíli učení mohou vést různé cesty. Na základě nabídky si zkouší plánovat učení pro daný den. Zná jednoduché plánovací nástroje pro učení, jako je seznam úkolů nebo rozvrh. Dokáže si s pomocí rozvrhnout pořadí učebních aktivit pro týden či měsíc.			
2.	Střednědobé cíle učení se učí rozdělit na menší úseky a postupuje podle nich. Umí používat základní plánovací nástroje pro učení, jako je týdenní rozvrh nebo jednoduchý checklist, a dokáže si s jejich pomocí sestavit svůj týdenní plán učení. Začíná si všímat, které postupy plánování učení a plánovací nástroje mu/jí vyhovují.			
3.	Je připraven/a učení plánovat, je-li to zapotřebí. Samostatně nebo s podporou plánuje své učební aktivity na základě svých cílů učení. Dlouhodobé cíle učení se učí rozdělit na menší úkoly. Zná různé plánovací nástroje pro učení včetně digitálních a umí je využít. Umí si vybrat vhodný plánovací nástroj pro daný typ učebního cíle.			
4.	Učební aktivity plánuje zcela samostatně na základě svých cílů, výsledků a pokroku. Dlouhodobé cíle učení si umí rozdělit na menší části a rozumí návaznosti dílčích aktivit. Umí definovat kroky k naplnění cíle učení a předcházet rizikům při jeho dosahování. Aktivně využívá různé plánovací nástroje pro učení a kombinuje je podle potřeby. Ví, které postupy plánování učení mu/jí vyhovují a které ne.			
5.	Má komplexní učební plány, které korespondují s jeho/jejími dlouhodobými cíli. Samostatně plánuje všechny učební aktivity a pracuje s alternativami. Při plánování učení umí zhodnotit relevantní skutečnosti. Větší a dlouhodobější cíle učení dovede rozfázovat na cíle dílčí.			

(1) 1.Rozložení cíle na menší dílčí kroky,
2. seřazení kroků podle návaznosti,
3. stanovení priorit (co nejdřív, co počká),
4. plánování pozpátku od termínu (backward planning),
5. odhad času na jednotlivé úkoly včetně rezervy,
6. stanovení milníků a dílčích termínů,
7. časové blokování (vyhrazení bloků na učení),
8. pravidlo „nejdřív to nejnáročnější/nejdůležitější",
9. formulace kroků metodou SMART
10. tzv. plánování typu „když–tak" (předem si určím, kdy a kde se budu učit).

(2) 1. Seznam úkolů (to-do list) a checklist,
2. denní/týdenní/měsíční rozvrh, diář a kalendář (papírový i digitální, např. Google Kalendář),
3. nástěnka typu kanban (Trello nebo papírová s lístečky),
4. aplikace na správu úkolů (Todoist, Microsoft To Do, Asana),
5. bullet journal, tabulka či tracker pro sledování pokroku,
6. Připomínky a časovače a u delších úkolů
7. Jednoduchý Ganttův diagram.

1.2.2 Učím se efektivně

Máme-li zájem na cíli učení, tedy chceme-li učením něčeho dosáhnout, měli bychom věnovat pozornost vhodným **podmínkám** pro učení, volit adekvátní **učební strategie** a umět se učit **soustředěně** (tj. nenechat se od učení rozptylovat). I v případě spontánního učení se pak hodí rozumět procesu učení, tedy tomu, co se v naší mysli při učení děje, a umět zasazovat nově naučené do co **nejširších souvislostí**, popř. **přestavovat** své dosavadní chápání či zvládání věcí v návaznosti na nově nabyté poznatky.

V tomto stavebním kameni používáme následující pojmy:

- **druhy učení**, jimiž budeme označujeme různé druhy učení z hlediska toho, **co** se učíme; podle standardní teorie se sem řadí učení kognitivní, verbální, senzomotorické, a sociální, vedoucí,[3]
- **kognitivní procesy využívané při učení**, jimiž označujeme procesy probíhající v mysli, vedoucí k tomu, že se naučíme novou znalost, dovednost či postoj, jde tedy o vnímání, myšlení, pozornost, paměť, emoce a motivaci
- **učební strategie**, jimiž označujeme posloupnost učebních činností volenou tak, aby bylo možné dosáhnout učebního cíle.[4]

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
1.2.2.1 Využívám poznatky o procesu učení	Přizpůsobuji své učení objektivním poznatkům o učení.	Znám základní pojmy týkající se procesu učení. (1) Rozumím	Vím, jak sám/sama při učení funguji.	Poznám, když se něco učím. Umím využít poznatky o učení při učení se

(1) Vnímání, myšlení, pozornost, paměť, emoce, motivace.V případě paměti: Procesy paměti: kódování, uchovávání, vybavování. Stadia: Senzorická paměť, krátkodobá paměť, dlouhodobá paměť. Druhy paměti: epizodická, semantická, procedurální. (S. A. Rathousová; 1999, 2004, s. 356, dle NAKONEČNÝ, Milan. Obecná psychologie, s. 357. Praha: Stanislav Juhaňák - TRITON, 2015.

[3] PRŮCHA, Jan: *Psychologie učení*. Grada, Praha 2020, s. 27 - 29; viz též NAKONEČNÝ, Milan. Obecná psychologie. Praha: Stanislav Juhaňák - TRITON, 2015, s. 350 - 351. ISBN 8073879298.

[4] dle PRŮCHA, Jan: *Psychologie učení*. Grada, Praha 2020, s. 27 - 29.

		pojmu kompetence. Orientuji se v různých přístupech k uvažování při učení. (2)		novým věcem.
0.	Učí se intuitivně, aniž by rozuměl/a tomu, co se děje.			
1.	Rozlišuje, že se různé věci učí různými způsoby. Má ponětí o tom, že k učení využívá paměť, pozornost a myšlení. Pozná, kdy se mu učení daří a kdy ne.			
2.	Ví, že k uložení informace do paměti je nutné opakování a procvičování. Dokáže vyjádřit, co mu/jí při učení jde a co mu/jí dělá potíže. Rozlišuje učení se znalostem a učení se dovednostem. Všímá si, že při učení někdy přemýšlí přes konkrétní příklady a jindy přes obecná pravidla.			
3.	Zná základní kognitivní procesy(3) a jejich roli při učení. Ví, že efektivitu učení ovlivňuje úroveň motivace a emoční nastavení. Ví, jak sám/sama při učení funguje. Rozlišuje různé přístupy k uvažování při učení,			
4.	Je pro něj/ni důležité rozumět tomu, jak jeho/její učení funguje. Rozumí tomu, jak si mozek ukládá a vybavuje informace, a přizpůsobuje tomu své učení. Rozumí principu přenosu informace ze senzorické paměti přes krátkodobou do dlouhodobé. Rozumí obsahu pojmu kompetence. Rozumí různým přístupům k uvažování při učení a vědomě mezi nimi přechází podle povahy učební situace.			
5.	Má hluboké porozumění procesům učení a způsobům uvažování včetně principů metakognice. Své porozumění procesu učení využívá k jeho soustavnému zdokonalování.			

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.2.2.2 Zařídím si podmínky pro učení	Přikládám podmínkám učení důležitost.	Vím, jaké podmínky jsou vhodné pro různé druhy učení. Znám běžné "rozptylovače	Vím v jakém prostředí se mi dobře učí různým věcem a co mne od učení odradí.	Umím si vytvořit podmínky pro efektivní učení různým věcem. Umím

ISBN 8073879298.

(2) divergentní - konvergentní, abstraktní - konkrétní, zobecňování, příklady, narativy, propojování apod.

(3) vnímání, myšlení, pozornost, =ť, emoce, motivace

		” od učení v prostředí. (4)	eliminovat vlivy rušivé pro učení.	
0.	Učí se v podmínkách, které jsou mu určeny, nebo v těch, které aktuálně nastaly.			
1.	S pomocí dospělého si umí zajistit základní podmínky pro záměrné učení ve škole i doma. Začíná si všímat, v jakém prostředí se mu/jí učí lépe.			
2.	Ví, v jakém prostředí se mu/jí dobře učí různým věcem, a umí si takové prostředí zařídit, jsou-li k tomu příznivé okolnosti. Ví, co ho/ji od učení odvádí, a většinou se tomu umí vyhnout.			
3.	Samostatně si vytváří vhodné podmínky pro své učení. Umí si vyjednat vhodné místo a čas k učení. Zná prostředí, která mu/jí pro různé učení fungují. Zná běžné "rozptylovače" od učení a a většinou je umí odstranit.			
4.	Cíleně si zařizuje podmínky pro učení podle typu učební činnosti. Zná podmínky vhodné pro různé druhy učení. Předem i průběžně odstraňuje to, co ho/ji od učení může odvést.			
5.	Vytváří efektivní učební prostředí i v nestandardních situacích. Pomáhá druhým s nastavením podmínek pro jejich učení.			

(4) V dnešní době zejména digitální multitasking: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563224003005

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.2.2.3 Volím si učební strategie	Chci se učit efektivně.	Znám různé učební strategie(4a) a vím, k čemu jsou dobré. Znám různé paměťové techniky pro učení se znalostem.	Znám své preferované a méně preferované učební strategie.	Umím používat různé učební strategie. Umím použít učební strategii vhodnou pro danou učební situaci. Umím používat různé paměťové techniky.
0.	Učí se převážně opakováním, nápodobou a hrou. Intuitivně			

(4a)
1. Aktivní vybavování (retrieval practice),
2. rozložené opakování (spaced repetition)
3. prokládání (interleaving)
4. Elaborativní zpracování (elaborative interrogation
5. Duální kódování (dual coding)
6. Metakognitivní monitoring
7. Generativní učení.

	volí způsob učení podle toho, co ho/ji baví. Začíná přirozeně chápat, že učení se novým věcem probíhá postupně po malých krůčcích.
1.	Zkouší různé přístupy k učení a všímá si, co mu/jí funguje. Používá zcela základní paměťové techniky, jako básničky nebo rytmizace. Přijímá fakt, že naučit se něco nového vyžaduje čas a postupné kroky. Projevuje zájem zjišťovat, jak by se mohl/a učit co nejlépe.
2.	Zná několik paměťových technik a zkouší je používat při vlastním učení. Zná alespoň jednu učební strategii pro cílené učení a zkouší ji používat. Začíná rozpoznávat své preferované a méně preferované způsoby učení. Uvědomuje si, že efektivní postup ušetří při učení spoustu námahy.
3.	Zná vhodné učební strategie pro různé situace. Umí si vybrat učební strategii vhodnou pro danou učební situaci. Ví, jaké učební strategie mu/jí vyhovují a kterým se naopak raději vyhýbá.
4.	Chce se učit maximálně efektivně. Vědomě volí strategii učení podle typu učební situace a své aktuální míry zvládání materie. Používá různorodé paměťové techniky. Učí se i pomocí méně preferovaných strategií, pokud si to situace vyžaduje.
5.	Má široký repertoár učebních strategií a paměťových technik, které kombinuje podle povahy problému. Stále si rozšiřuje obzory o nové metody a techniky učení. Proces svého učení průběžně optimalizuje pro dosažení nejvyšší možné efektivity.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.2.2.4 Učím se soustředěně	Považuji za užitečné se na učení soustředit.	Znám techniky podporující pozornost (5) při učení.	Vím, co mi pomáhá soustředit se na učení a co mě od něj rozptyluje.	Umím se plně zaměřit na proces učení.
0.	Dokáže se určitou dobu soustředit na učební aktivitu, kterou si sám/sama vybere. Když ho/ji aktivita baví, vydrží u ní déle.			
1.	Zvládne soustředěně pracovat na učebním úkolu alespoň 20			

	minut. Pozná, že potřebuje přestávku v učení. Po přestávce dokáže v učení pokračovat.
2.	Zvládne soustředěně pracovat na učebním úkolu alespoň 30 minut, a to i na takovém, který ho/ji příliš nebaví. Pozná, že mu při učení klesá pozornost, a zkouší aplikovat některé techniky na její udržení.
3.	Zvládne soustředěně pracovat na jakémkoli učebním úkolu alespoň 45 minut. Rozumí tomu, jak vnitřní rozpoložení (únava, emoce) ovlivňuje schopnost se soustředit na učení. Umí účinně aplikovat několik technik proti klesající pozornosti u učení. Tuší, kam má jeho mysl tendenci od učení odbíhat.
4.	Dokáže se soustředit na učení i v neideálních podmínkách alespoň hodinu. Ovládá a běžně používá několik technik podporujících pozornost. Má zmapováno, co jej běžně od učení rozptyluje, i co mu pomáhá se soustředit.
5.	Dokáže se zkoncentrovat na učení rychle a efektivně. Díky promyšlené práci s pozorností a časem vydrží u učení s přestávkami i celý den." Umí se plně zaměřit na proces učení i v náročných situacích.

(5) Např. POMODORO, přestávky, změna aktivity či činnosti, relaxace, spánek…

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.2.2.5 Dávám si věci do souvislostí	Usiluji o zasazení nového do souvislostí a o hledání nových souvislostí. Snažím se přestavovat své dosavadní chápání, pokud to nové poznatky vyžadují.	Vím co je asimilace i akomodace nových poznatků a jak k nim dochází. Chápu rozdíl mezi“termínem”, “pojmem”, “příkladem” a “pravidlem”.(6) Znám několik způsobů grafického znázornění souvislostí. (7)	Vím, co mi pomáhá přestavovat mé chápání, je-li to zapotřebí.	Umím nově naučené začlenit do širokých souvislostí toho, co již vím nebo umím, a hledat nové souvislosti. Umím v návaznosti na nové poznatky přestavět své dosavadní struktury. Umím graficky znázornit

(6) Termín (nálepka): Konkrétní slovo nebo odborný název, kterým něco pojmenováváme. Znalost termínu je pouze znalostí slovníku,

	souvislosti mezi jevy.
0.	Propojuje nové věci s tím, co už zná ze svého každodenního života. Ptá se "proč" a "k čemu to je".
1.	Nachází podobnosti a rozdíly mezi novými a známými věcmi. Umí jednoduše třídit a kategorizovat zjištěné poznatky (8). S podporou upraví svou představu o fungování světa, když zjistí nové informace.
2.	Někdy hledá souvislosti mezi novými poznatky a tím, co již zná. Dokáže přijmout fakt, že něco je jinak, než si doposud myslel/a, a s podporou své chápání upravit. Umí zachytit souvislosti jednoduchým nákresem nebo schématem.
3.	Začleňuje naučené znalosti či dovednosti do širších souvislostí Nebojí se změnit své chápání věci pod tíhou nových poznatků. Začíná rozlišovat mezi pojmenováním věci a jejím pochopením, a mezi pravidly a příklady. Znázorňuje vztahy mezi jevy pomocí schémat nebo myšlenkových map. Ví, co mu/jí pomáhá změnit zažité chápání.
4.	Rozumí tomu, že nové poznatky někdy doplňují stávající chápání a jindy vyžadují jeho přestavbu, a vědomě s tím při učení pracuje. Usiluje o zasazení nového do co nejbohatších souvislostí. Své chápání skutečnosti pružně přestavuje pod vlivem nových poznatků. Správně používá a strukturuje termíny, pojmy, příklady a pravidla. Umí za pomoci různých metod graficky znázornit souvislosti.
5.	Propojuje poznatky napříč různými obory a oblastmi vědění. Nachází skryté a nečekané souvislosti. Využívá objevené souvislosti ke generování nových nápadů. Restrukturalizace dosavadního chápání je pro něj/ni přirozená a snadná.

neznamená nutně porozumění. Příklad termínu: „Fotosyntéza.“
Pojem (Význam): Vnitřní smysl a obsah toho, co termín označuje. Je to náš mentální model dané věci – soubor vlastností a souvislostí, které si pod nálepkou představíme. Příklad pojmu: Pochopení procesu, jakým si rostliny za pomoci světla vyrábějí energii z vody a oxidu uhličitého.
Pravidlo (Zákonitost): Obecný princip, který popisuje vztahy mezi pojmy nebo určuje, jak věci fungují a jak se za určitých podmínek chovají. Příklad pravidla: „Bez přístupu ke světlu rostlina časem uhyne, protože nemůže tvořit živiny.“
Příklad (Konkrétní ukázka): Jedinečný, reálný zástupce pojmu nebo uplatnění pravidla v praxi. Pomáhá propojit abstraktní teorii s hmatatelnou realitou. Ukázka příkladu: Ředkvička, kterou jsme ve třídě přiklopili neprůhledným kelímkem a ona za pár dní zežloutla a zvadla.

(7) Schéma, tabulka, myšlenková mapa.

(8) Např. přiřazovat příklady k pravidlu.

1.2.3 Poháním své učení (1)

(1) Celý SK je úzce propojen se ScioCílem 3 Rozumím sám sobě a také se ScioCílem 8 Mám život ve svých rukou, konkrétně SK 8.1.2 Pracuji se svou motivací. Zde jsou některé pasáže dokonce shodné, ale považujeme za klíčové mít tento obsah na obou místech.

K tomu, aby učení vůbec probíhalo, je třeba mít **motivaci** učit se. Tradiční je rozdělení na motivaci vnitřní a vnější, nám ovšem z hlediska kompetencí připadá lepší členit motivaci na:

a) motivaci k **učení jako procesu**, kdy máme zájem na učebním procesu samotném - ten nás těší, přináší nám uspokojení,[5]
b) motivaci k **cíli učení**, kdy se z určitého důvodu chceme něco naučit;[6] tímto důvodem může být buď náš vnitřní zájem (sami se chceme něco naučit), nebo jím můžeme reagovat na vnější pobídky (chci se něco naučit, protože tím dosáhnu jiného cíle - např. se dostanu na střední školu); popř. se můžeme pohybovat na škále mezi oběma..

Pokud nemáme ani jeden druh motivace, neučíme se. Pokud nicméně máme motivaci k **cíli učení** (chceme učením něčeho dosáhnout), ale ta není dostatečná k tomu, aby nás pohnula k učení, můžeme sami se sebou v obou těchto složkách úspěšně pracovat a svou motivaci posilovat. Tzn. např. stanovit si další cíle, které nás lépe motivují, nebo si různými způsoby zpříjemnit učení tak, aby nás bavilo.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
1.2.3.1 Posiluji svou chuť učit se novým věcem	Chci si udržet chuť učit se novým věcem.	Vím, k čemu je učení v životě člověka dobré.(2) Znám faktory, které podporují chuť učit se(3), a které ji tlumí.(4)		Umím se vědomě vystavovat novým podnětům. Umím pátrat po tom, zda mohu dosáhnout svých cílů tím, že se něco naučím.

(2) Od "musím", přes utilitárního učení (k něčemu se to hodí) až dopad na vývoj mozku a uržení mozkových kapacit.

(3)Vystavování se novým podnětům (např. jedu do Anglie). Vnímání vlastních deficitů či výzev (např. vnímám, že jsem v Anglii a že se nedomluvím anglicky). Propojení deficitu či výzvy s možností možností, řešit ji tím, že

[5] V odborné literatuře motivace **intrinsická.**

[6] V odborné literatuře motivace **extrinsická.** K obojímu viz NAKONEČNÝ, Milan. Obecná psychologie. Praha: Stanislav Juhaňák - TRITON, 2015, s. 410 - 411. ISBN 8073879298; též **RYAN, Richard M. a Edward L. DECI.** Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*. 2000, roč. 25, č. 1, s. 54–67. Dostupné z: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf; Pro stručné shrnutí viz tento shrnující materiál: https://dl1.cuni.cz/pluginfile.php/815646/mod_resource/content/1/Sebedetermina%C4%8Dn%C3%AD%20teorie%20-%20shrnut%C3%AD.pdf.

0.	Přirozeně se zajímá o věci kolem sebe a klade otázky typu „proč?". Na podnět jiných si zkouší si nové činnosti a hry, .
1.	Klade otázky nejen o tom, co vidí, ale i o tom, jak věci fungují a co by se stalo, kdyby… Zkouší nové činnosti z vlastní iniciativy, i když je zpočátku nejistý/á. S pomocí dospělého pojmenovává, co ho/ji zajímá a co ho/ji od zkoumání odrazuje.
2.	Občas si klade složitější otázky směřující k porozumění věcem. Vědomě vyhledává nové podněty – např. knihy, lidi s jinými zkušenostmi, neznámá prostředí. Začíná si uvědomovat, v jakých situacích je zvídavý/á a co jeho/její zvídavost tlumí
3.	Klade si otázky, které otevírají nová témata a vedou k hlubšímu porozumění. Zná faktory, které zvídavost obecně podporují i které ji tlumí. Dokáže překonat počáteční odpor k neznámému a dát novému šanci. Ví, jaká témata a situace u něj/ní zvídavost probouzejí, a vědomě je vyhledává.
4.	Vědomě využívá svou zvídavost a vnitřní zájmy k pohánění učení. Cíleně se vystavuje novým podnětům, lidem a prostředím, aby si zvídavost udržel/a. Dokáže rozpoznat a překonat vlastní tendence ke stagnaci.
5.	Vnímá učení jako celoživotní proces a má chuť se stále učit něco nového. Dokáže inspirovat zvídavost u druhých.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.2.3.2 Odstraňuji překážky motivace k učení	Chci předcházet tomu, co mi bere chuť učit se.	Znám typické překážky (dissatisfaktory) bránící v učení(5) a znám některé strategie k jejich odstraňování. Rozumím mechanismu prokrastinace a znám některé strategie boje proti ní.	Vím, v jakém potřebuji být rozpoložení, abych se chtěl/a učit. Vím, co mě od učení typicky odrazuje. Vím, co mě vede k odkládání učení.	Umím rozpoznat překážku bránící mi v učení a odstranit ji nebo obejít. Umím překonat prokrastinaci u učení.
0.	Když ho/ji něco od učení odrazuje, většinou učení opustí. Ještě			

se naučím něco nového (např. nedomluvím se - mohu to řešit tak, že se naučím anglicky).

(4) Uzavření se do úzkého okruhu osob, prostředí či činností. Absence vnímavosti vůči výzvám či deficitům. Strach z neúspěchu.

(5) Fyzický diskomfort — hlad, žízeň, únava, bolest, potřeba jít na WC. Pocit ohrožení a nejistoty — strach z hodnocení, z chyby, z posměchu, z reakce dospělého. Strach, že na to „nemám". Naučená bezmoc a fixní mindset — přesvědčení, že schopnosti jsou dané a učení nic nezmění. Nejasnost cíle nebo cesty — nevím, co se mám učit, proč, jak začít, co se ode mě čeká. Kognitivní přetížení — látka je příliš těžká, rozsáhlá nebo vzdálená od toho, co umím. Emoční zátěž nesouvisející s učením — starosti, konflikty, smutek, úzkost. Na učení

	nedokáže pojmenovat, co mu/jí brání se učit.	
1.	S pomocí dospělého dokáže pojmenovat, co mu/jí aktuálně brání v učení. S podporou zkouší jednoduché strategie, jak překážku odstranit.(5a) Začíná si uvědomovat, že překážku v učení lze někdy překonat.	
2.	Rozpozná některé typické překážky svého učení a zkouší s podporou jednoduché strategie k jejich překonání. Začíná si všímat, že někdy učení odkládá, a dokáže to s pomocí pojmenovat.	
3.	Zná typické překážky bránící v učení, jako jsou fyzický diskomfort, strach z hodnocení, nejasný cíl, přetížení nebo naučená bezmoc. Ví, co jej/ji od učení typicky odrazuje. Rozpozná, když prokrastinuje, a zná několik strategií, jak s tím pracovat. S podporou dokáže překážku v učení identifikovat a zvolit strategii k jejímu překonání.	
4.	Samostatně rozpozná překážku bránící mu/jí v učení a umí ji odstranit nebo obejít. Rozumí mechanismu prokrastinace a umí ji u sebe překonat. Ví, v jakém potřebuje být rozpoložení, aby se chtěl/a učit, a umí si takové rozpoložení navodit. Zná různé strategie pro odstraňování překážek motivace k učení a volí tu vhodnou pro danou situaci.	
5.	Spolehlivě předchází překážkám motivace k učení — preventivně si nastavuje podmínky tak, aby k nim nedocházelo. Má ověřené strategie pro překonávání prokrastinace i dalších překážek a flexibilně je přizpůsobuje situaci.	

nezbývá mentální kapacita. Negativní předchozí zkušenost — zafixovaná averze k typu učení, předmětu nebo situaci na základě minulého neúspěchu. Nedostatek autonomie — nemám vliv na to, co, kdy, jak nebo s kým se učím.

(5a) Například si odpočinout, najíst se nebo požádat o pomoc

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.2.3.3 Pracuji s cíli jako s motorem učení	Chci se sebou pracovat tak, abych se naučil/a tomu, čemu chci.	Znám způsoby, jak si zatraktivnit cíl učení.(6)	Vím, jaké pobídky na mne fungují, pokud chci dosáhnout cíle učení.	Umím se motivovat k učení prostřednictví m práce s cíli učení.
0.	Raduje se z dosaženého úspěchu při učení i z ocenění. Motivaci k učení zatím nijak vědomě neovlivňuje.			
1.	Uvědomuje si, že k naučení se něčeho je někdy potřeba vyvinout úsilí. Občas se odmění, pokud se něco naučí. Začíná rozlišovat, kdy se učí kvůli vnější pobídce, a kdy z vlastního zájmu.			

(6) 1. Hledat pro sebe další smysl cíle, není-li původní dostatečný (např. - rozšířit cíl "učím se anglicky proto, že to po mě někdo chce, i na "učím se proto, že se chci podívat na konkrétní film v originále).
2. Rozkládat cíle na menší, dosažitelnější, a dosahovat jich postupně.
3. Připomínat si v a mít na očích (můj vlastní) smysl cíle.
4. Spojit cíl s jiným, byť nesouvisejícím (slíbit si odměnu, dát si veřejný závazek).

2.	Dokáže s podporou najít v učebním úkolu něco zajímavého, i když ho/ji na první pohled nezaujal. Učí se sám/sama si nastavit jednoduchou odměnu za dokončení učebního úkolu. Ví, kdy se učí kvůli vnější pobídce, a kdy z vlastního zájmu.
3.	Umí si v učebním úkolu najít osobní smysl nebo zajímavou výzvu. Má-li zájem na cíli učení, umí si jej připomínat a mít na očích. Dokáže posílit svou motivaci spojením cíle učení s jiným záměrem nebo závazkem. Nedostatečně hodnotné pobídky k učení odmítá.
4.	Dokáže propojit i učení se na základě vnější pobídky s něčím, na čem mu/jí záleží, a tak si posílit motivaci. Zná konkrétní pobídky, které na něj/ni fungují, a systematicky je využívá. Rozhodne-li se něco naučit, podřídí tomu své jednání a nenechá se snadno odradit překážkami. O tom, co a jak se bude učit, se rozhoduje svobodně a přijímá důsledky svého rozhodnutí.
5.	Vyhledává nebo si vytváří funkční motivátory přizpůsobené konkrétnímu učebnímu cíli. Dokáže si jakýkoli učební cíl zatraktivnit tak, aby se mu/jí učilo snadno.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.2.3.4 Motivuji se k procesu učení	Stojím o to, aby mě učení těšilo.	Rozumím významu posilování pozitivních aspektů procesu učení a přerámování těch negativních. Znám faktory podporující motivaci k procesu učení.(7)	Vím, co mě na procesu učení přirozeně láká, a co mě od něj odrazuje. Vím, čím si umím zpříjemnit proces učení, pokud mne nebaví.	Umím se v procesu učení zaměřit na pozitivní prožitky. Umím si zatraktivnit proces učení.

0.	Přirozeně se pouští do činností, které ho/ji baví, a zpravidla se tím i něco učí. Když ho/ji učení přestane bavit, opouští jej. Motivaci k učení zatím nijak vědomě neovlivňuje.
1.	Zkouší si méně zážívné učební úkoly zpříjemnit – například hrou, spoluprací s kamarádem nebo tím, že si je přizpůsobí „po svém". S pomocí dospělého hledá cestu, jak v učení pokračovat, když

(7) 1. Uvedení do stavu flow - učení se způsobem, který je optimální výzvou (optimálně náročný). 2.Uvědomění si, co jsem se již naučil/a, a případně oslava (dosažení milníku). 3. Vytvoření návyku. 4. Spojení s čení příjemnou činností (hudba, gamifikace) 5. Spolupráce s jinou osobou. 6. Svobodná volba (vykonávat učební činnost alespoň trochu "po svém"). 7. Vědomí kompetence -

	narazí na překážku.	představa o tom, že to zvládnu.
2.	Nebaví-li ho/ji proces učení, zkouší jej spojit s příjemnou činností nebo spolupracovat s někým dalším. Začíná si uvědomovat, co konkrétně ho/ji k procesu učení přitahuje a co jeho/její motivaci oslabuje. Rozumí tomu, že vytvoření návyku usnadňuje učení.	
3.	Ví, že učení si lze zatraktivnit mj. učením se „po svém", spoluprací, připomínáním si dosavadních úspěchů či spojením s příjemnou činností. Ví, co je stav „flow" a umí se do něj při učení občas dostat. Zkouší cíleně budovat učební návyky.	
4.	Dokáže propojit i nezáživné učení s něčím, co jej/ji těší, a tak si udržet motivaci. Ví, co jeho/její motivaci k procesu učení oslabuje, a umí tomu předcházet.	
5.	Dokáže si mnoha způsoby zpříjemnit a zatraktivnit jakýkoli učební proces. Umí podpořit jiné v tom, aby je učení samotné těšilo.	

1.2.4 Reflektuji své učení

U záměrného učení je důležitá průběžná reflexe – ohlédnout se za průběhem svého učení, jeho výsledky i svým pokrokem a zjistit, zda jsme stále na správné cestě a zda není potřeba proces či cíle učení upravit. Reflexe je však zvlášť důležitá také u spontánního učení: právě díky ní dokážeme ze spontánně vzniklých situací vytěžit zkušenost, něco se z nich skutečně naučit a využít to i v budoucnu.

V tomto stavebním kameni rozlišujeme několik souvisejících způsobů práce s učením. **Reflexe učení** znamená ohlížet se za svým učením a přemýšlet o jeho průběhu i výsledcích. **Reflexe pokroku** se zaměřuje na změnu v čase – tedy na to, v čem jsem se posunul/a oproti dřívějšku. **Sebehodnocení** pak znamená posoudit, nakolik se mi podařilo dosáhnout svých učebních cílů.

Stručně řečeno: **reflexe pomáhá porozumět zkušenosti, sebehodnocení pomáhá určit úroveň a reflexe pokroku pomáhá uvědomit si změnu v čase a rozhodnout o dalším kroku v učení.**

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.2.4.1 Využívám nástroje a metody reflexe učení	Považuji reflexi za důležitou součást učení.	Vím, jaké místo má reflexe v procesu učení. Rozumím rozdílu mezi reflexí a sebehodnocením a vím, v jaké situaci který přístup použít. Znám různé nástroje a metody reflexe učení.	Vím, které nástroje a metody reflexe učení mi vyhovují.	Umím si vyhradit čas a zvolit způsob reflexe učení přiměřený situaci. Umím používat různé nástroje a metody reflexe učení.
0.	S podporou dospělého odpovídá na jednoduché otázky o tom,			

	co se učil/a a jak se u toho cítil/a. Reflexi jako takovou nevnímá.
1.	S podporou se zastavuje a ohlíží za svým učením. Začíná chápat, že přemýšlení o tom, co se naučil/a, mu/jí pomáhá ve využití jeho výsledků a dalším učení. Zná jednoduché reflektivní nástroje.(1)
2.	Rozumí tomu, že reflexe je užitečná součást učení. S podporou si vyhrazuje čas na zamyšlení nad svým učením. Zná základní nástroje reflexe.
3.	Ví, jaké místo má reflexe v procesu učení, a považuje ji za důležitou. Začíná rozlišovat mezi reflexí a hodnocením učení. Zná několik nástrojů a metod reflexe a sebehodnocení začíná si všímat, které mu/jí vyhovují.
4.	Rozumí rozdílu mezi reflexí a hodnocením učení a ví, kdy použít který přístup. Vnímá reflexi jako nedílnou součást procesu učení. Má přehled o efektivitě jednotlivých reflektivních nástrojů. Ví, které nástroje reflexe mu/jí vyhovují.
5.	Vytváří si prostor i na dlouhodobou reflexi pokroků v učení. Flexibilně využívá různé nástroje a metody reflexe podle situace. Reflexi vnímá jako nedílnou součást jakéhokoliv učení a přirozeně ji začleňuje do svého procesu.

(1) Např. reflektivní rozhovor nebo jednoduchý deník učení.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.2.4.2 Reflektuji průběh cíleného učení	Usiluji o zdokonalování svého procesu učení. K chybám při učení přistupuji jako k příležitosti se něco naučit.	Vím, které okolnosti mohly mít vliv na průběh a efektivitu učení.		Umím vyhodnotit, jestli mé učení bylo efektivní nebo ne a co k tomu vedlo. Díky reflexi dokáži vylepšovat svůj proces učení. Umím reflektovat své chyby a využít je ke zlepšení svého učení.
0.	S podporou si dokáže uvědomit, co konkrétně ho/ji na určité učební situaci zaujalo. Dokáže stručně odpovědět na reflektivní otázky vztahující se ke konkrétní zkušenosti s učením. Všímá si,			

	když se mu/jí něco nepovede.
1.	Dokáže s podporou zhodnotit svou aktivitu a míru zapojení do práce, kterou právě dokončil/a. S pomocí dokáže pojmenovat, co se mu/jí nepovedlo a proč.
2.	Umí s podporou reflektovat své nedávné učení z různých úhlů pohledu. Učí se využívat individuální i skupinovou reflexi pro své učení. Začíná chápat, že chyby jsou součástí učení a lze se z nich poučit.
3.	Učí se s podporou reflektovat průběh svého učení i v delším časovém období. Z nabízených možností si umí vybrat vhodnou metodu reflexe učení pro konkrétní situaci. K chybám při učení začíná přistupovat jako k příležitosti se něco naučit.
4.	Často reflektuje svůj proces učení sám/sama od sebe. Umí vyhodnotit, jestli jeho/její učení bylo efektivní, a co k tomu vedlo. Umí reflektovat své chyby a využít je ke zlepšení svého učení. Ví, jaké chyby při učení typicky dělá.
5.	Systematicky reflektuje svůj proces učení a na základě toho ho vylepšuje. Ví, že chyby jsou cenným zdrojem informací, a cíleně je využívá pro své učení. Plnění svého plánu učení vědomě vyhodnocuje a v případě potřeby upravuje.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
1.2.4.3 Reflektuji pokrok a hodnotím výsledky svého učení	Považuji za užitečné zjišťovat, co jsem se naučil/a.	Znám různé způsoby, jak lze pozorovat pokrok v čase. Vím, jak lze měřit a hodnotit naplnění cílů učení.	Vím, jaké jsem měl/a cíle učení.	Dokážu různými způsoby průběžně ověřovat své pokroky v učení. Umím ověřit, zda jsem dosáhl/a vytyčeného cíle učení nebo zda se mu blížím. Dokážu porovnat své současné znalosti a dovednosti s

	tím, co jsem uměl/a dříve.
0.	Pozná, jestli mu/jí činnost jde nebo nejde a zda se v ní postupem času zlepšuje. Raduje se z toho, co se mu/jí povedlo.
1.	S podporou popíše, které z učebních cílů splnil/a a které mu/jí dělaly potíže. Dokáže si po kratších časových úsecích ověřovat plnění svých cílů učení. Chce vědět, co se naučil/a. Začíná si všímat, že se v některých činnostech postupně zlepšuje.
2.	Dokáže samostatně popsat, které z učebních cílů splnil/a a co mu/jí dělalo potíže. Dokáže s podporou popsat, v čem se oproti minulosti zlepšil/a a najít pro to důkazy..
3.	Zná různé metody průběžného ověřování posunů v učení a využívá je. Dosahování cílů učení pravidelně vyhodnocuje.
4.	Umí ověřit, zda dosáhl/a vytyčeného cíle učení, a svůj postup případně upravit. Zná a využívá zásady formativního hodnocení výsledků učení.
5.	Systematicky reflektuje svůj pokrok v učení a využívá ho k plánování dalšího rozvoje. Zná různé metody průběžného ověřování posunů v učení a využívá je v praxi jak u sebe, tak u jiných, které v učení provází.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**	
1.2.4.4. Přetavuji prožitky ve zkušenosti	Pohlížím na každodenní situace a prožitky jako na cenný zdroj poznání. Považuji za užitečné pojmenovat si, co jsem se naučil/a v prožívaných situacích.	Rozumím Kolbově cyklu učení ze zkušenosti.(2)	Vím, v jakých situacích se často spontánně učím.	Dokážu z prožitých situací čerpat přenositelné zkušenosti.	(2) prožitek → reflexe → zobecnění → nové použití
0.	Učí se spontánně z každodenních situací, aniž by si to uvědomoval/a. S podporou dokáže pojmenovat, co se nového naučil/a.				

1.	Dokáže jednoduše popsat klíčové učební situace z uplynulého dne. S podporou si uvědomuje, že se učí i mimo záměrné učební aktivity, zejména při hře.
2.	Umí se občas zastavit a uvědomit si, co se právě naučil/a, i když to nebyl záměr. Ví, že se může učit i ze situací, které nejsou záměrně učební. Dokáže s podporou pojmenovat, co se naučil/a z běžných zážitků a zkušeností. Začíná si všímat, v jakých situacích se mu/jí spontánní učení často děje.
3.	Ví, v jakých situacích se často spontánně učí. Chce pojmenovat, co se naučil/a spontánně, a dokáže to s podporou zapsat nebo jinak zachytit.
4.	Aktivně si všímá příležitostí ke spontánnímu učení ve svém každodenním životě. Umí zachytit spontánně naučené a propojit to s dalšími znalostmi a dovednosti. Rozpozná situace, kde může spontánně naučené uplatnit.
5.	Systematicky reflektuje své spontánní učení a vědomě ho využívá pro svůj rozvoj. Umí přenášet spontánně naučené do nových situací a kontextů. Cíleně vyhledává situace bohaté na příležitosti ke spontánnímu učení.