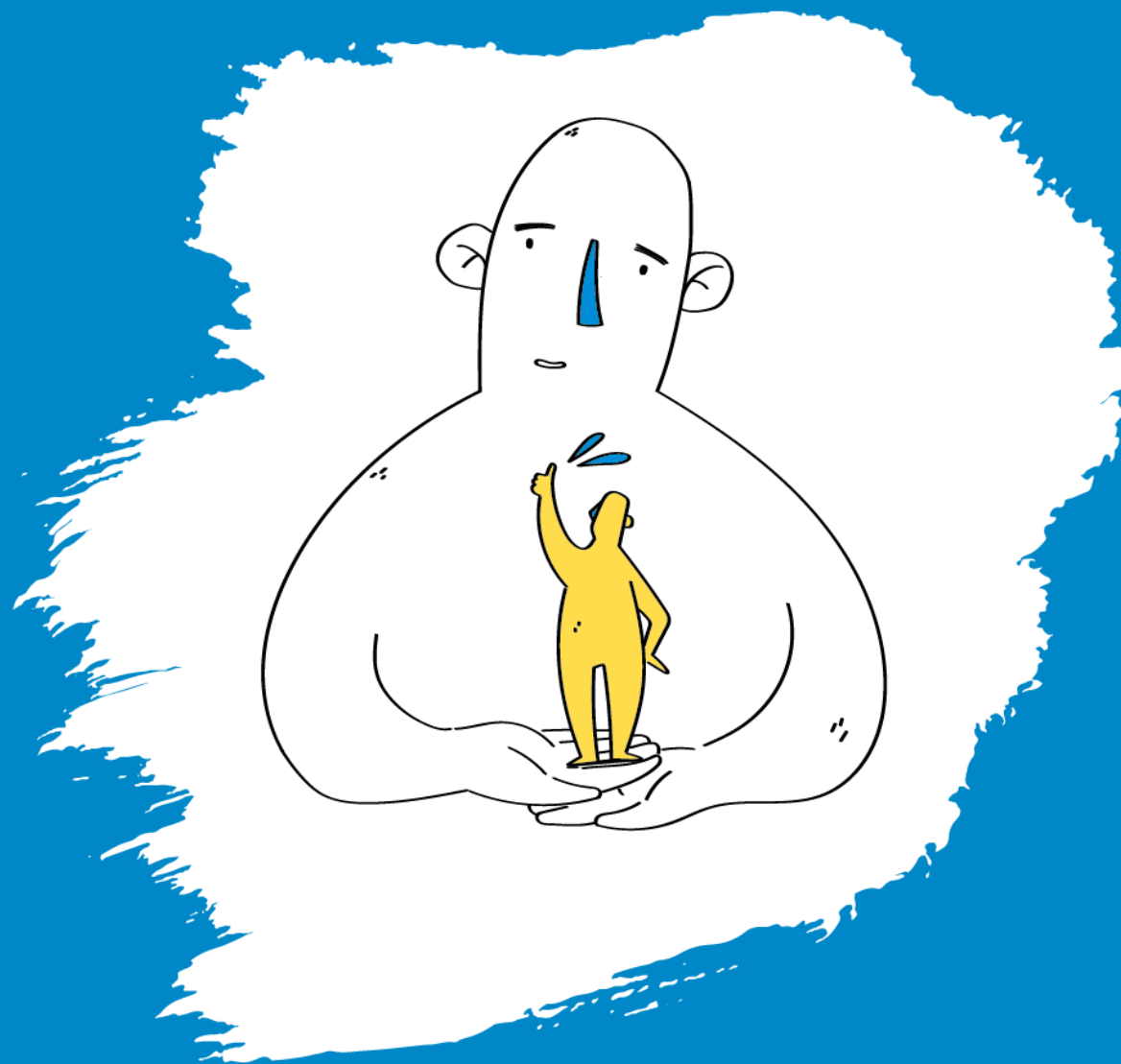


Mám život ve svých rukou



*Všechny naše sny se mohou stát skutečností,
pokud máme odvahu je následovat.*

; (Walt Disney)

Obsah

Obsah.....	3
8. Mám život ve svých rukou.....	4
8.1 Plním si své sny.....	5
8.1.1 Pracuji se svou motivací.....	6
8.1.2 Dosahuji svých cílů.....	6
8.2 Umím se o sebe postarat v každodenním životě.....	8
8.2.1 Počítám a odhaduji.....	8
8.2.2 Jsem finančně gramotný/á.....	9
8.2.3 Pečuji o domácnost.....	11
8.2.4 Starám se o zdraví.....	11
8.2.5 Zacházím s nebezpečím a rizikem.....	12
8.2.6 Jsem právně gramotný.....	13
8.3 Řídím náplň svého života.....	14
8.3.1 Nakládám se svým časem.....	14
8.3.2 Řídím svou cestu vzděláváním.....	15
8.3.3 Řídím svou cestu pracovním trhem nebo podnikáním.....	16
8.3.4 Smysluplně naplňuji volný čas.....	18
8.4 Vím, co dělat, když nemám život ve svých rukou.....	19
8.4.1 Zním hranice svobody a umím se v nich pohybovat.....	19
8.4.2 Nakládám s autoritou.....	20
Literatura k 8. ScioCíli.....	22
Tabulky levelů pro 8. ScioCíl.....	24
8.1.1 Pracuji se svou motivací.....	24
8.1.2 Dosahuji svých cílů.....	26
8.2.1 Počítám a odhaduji.....	29
8.2.2 Jsem finančně gramotný/á.....	31
8.2.3 Pečuji o domácnost.....	33
8.2.4 Starám se o zdraví.....	35
8.2.5 Zacházím s nebezpečím a rizikem.....	37
8.2.6 Jsem právně gramotný.....	38
8.3.1 Nakládám se svým časem.....	41
8.3.2 Řídím svou cestu vzděláváním.....	44
8.3.3 Řídím svou cestu pracovním trhem nebo podnikáním.....	46
8.3.4 Smysluplně naplňuji volný čas.....	48
8.4.1 Zním hranice a umím se v nich pohybovat.....	50
8.4.2 Nakládám s autoritou.....	53

8. Mám život ve svých rukou

Každý člověk chce vést smysluplný, naplněný a spokojený život. A to by těžko mohl, kdyby byl jen hříčkou osudu nebo obětí okolností. Možnost rozhodování a pocit, že máme svůj život pod kontrolou, jsou pro životní spokojenost klíčové.

Mít sny, stanovovat si cíle a umět je naplňovat – to bylo, je i bude v životě i v práci jedna z nejdůležitějších věcí. Bez jasného cíle je těžké něčeho dosáhnout a bez překonávání překážek to prostě nejde. Pro život se ti bude hodit umět dotahovat věci do konce a nezaleknout se potíží, ale také umět odhadnout správnou chvíli, kdy je lepší to nechat být a věnovat se radši něčemu jinému. Řadu životních cílů můžeš naplnit ve škole nebo v práci, ale ke spokojenému životu patří i hledání rovnováhy mezi prací a odpočinkem.

Pokud máš mít život ve svých rukou, potřebuješ umět i spoustu praktických věcí: uvařit, vyprat prádlo, zacházet s vrtačkou, vědět, co je jedovaté, kdy je nebezpečná elektřina, rozumět svému tělu, poznat nemoci, dbát na prevenci, umět počítat a hospodařit s penězi, rozumět smlouvám a spoustu dalších věcí, jejichž neznalost by tě mohla přivést do problémů. Vlastně jsou zapotřebí všechny předchozí ScioKompetence. Těžko budeš mít život ve svých rukou, když se nebudeš umět učit, nebudeš rozumět sám/sama sobě nebo nebudeš posilovat svou odolnost.

K tomu, abys měl/a život ve svých rukou, však patří i pochopit, že někdy nemůžeš dělat všechno, co chceš. I s takovými situacemi je třeba umět nakládat.

Tato kompetence je důležitá proto, že:

- pokud chceš realizovat své sny a žít naplněný život, musíš jej umět sám/sama řídit a ovlivňovat,
- někdy je potřeba umět si stanovit cíl a neztrácet jej ze zřetele,
- práce, škola a volný čas jsou významnou součástí mého života a je dobré si s nimi vědět rady,
- v životě potřebuji i praktické dovednosti, díky nimž se o sebe zvládnou postarat,
- svoboda není bezbřehá, ne vždy mám proto život plně ve svých rukou, a je dobré vědět, co v takových situacích dělat.

Postoje:

- Chci jít za svými sny a naplňovat své potřeby.
- Chci se o sebe v životě umět postarat.
- Chci smysluplně nakládat se svým časem.
- Respektuji, že v některých životních situacích je třeba se umět podřídit společenským pravidlům či autoritě.

8.1 Plním si své sny

Každý člověk má představy o tom, čeho by chtěl v životě dosáhnout, a hledá cesty, jak je realizovat. Sny mohou být nekonečné, cíle je ale lepší formulovat konkrétně, abys za nimi dokázal/a jít. Když chceš mít život ve svých rukou, měl/a bys přemýšlet o svých cílech, ale také si k nim umět zvolit cestu. A když zjistíš, že zvolená cesta není pro tebe ta pravá, měl/a bys ji umět opustit a vydat se po jiné.



Pokud chceš dosahovat svých cílů, měl/a bys také vědět, co tě pohání a co tě naopak brzdí, a hlavně s tím umět pracovat. Tedy – rozumět své motivaci a umět s ní zacházet. Je totiž k ničemu mít sny a cíle, a třeba i naplánovanou cestu k jejich dosažení, pokud se po té cestě nedokážeš vydat nebo z ní neustále budeš odbočovat jinam.

Schopnost mít sny a stanovovat si cíle tvoří jeden ze základních rozdílů mezi člověkem a současnou podobou umělé inteligence. Umělá inteligence tak, jak ji známe dnes, zatím umí plnit pouze cíle, které do ní „vložil“ člověk. A jejím prostřednictvím tě druzí lidé mohou ovlivňovat – vkládat ti do hlavy cíle, které jsou jejich a ne tvoje a motivovat tě k tomu, abys jednal/a podle jejich představ. Pokud si budeš umět stanovovat cíle a dokážeš za nimi jít, pomůže ti to dosáhnout toho, aby tvůj život skutečně vedl tvé sny a ne cizí a aby tvé cíle byly skutečně tvé.

Postoje:

- Věřím, že mám právo mít své vlastní cíle, byť odlišné od představ mého okolí.
- Chci dosahovat svých cílů a jít za svými sny.
- Naplnění svých potřeb považuji za důležité.
- Chci být tvůrcem, ne obětí situace.

8.1.1 Pracuji se svou motivací¹

Každý člověk je něčím hnán kupředu, motivován. Když víš, co je tvůj pohon, dokážeš lépe řídit své směřování. Proto je dobré vědět, jaké motivy ti pomáhají a jaké tě naopak brzdí. Taky bys měl/a rozeznat, zda věci, které děláš, děláš pro sebe, nebo jen pro uspokojení někoho jiného.

K motivaci k učení viz stavební kameny [1.3.2 Umím aktivně pracovat s vnitřní motivací k učení](#) a [1.3.3 Umím aktivně pracovat s vnější motivací k učení](#).

Znalosti:

- Víím, co jsou vnější pobídky a vnitřní motivy.
- Víím, co jsou potřeby a jak se projevují v motivech jednání.
- Víím, jak si lze zpríjemnit nepříjemné činnosti.

Sebeznalosti:

- Rozpoznám své nenaplněné potřeby.
- Umím pojmenovat motivy, na jejichž základě jednám.

Dovednosti:

- Umím vědomě odložit potěšení plynoucí z určité činnosti, protože chci dokončit něco jiného.
- Umím naplňovat své potřeby.
- Umím se překonat a pustit se do nepříjemné činnosti.
- Umím vědomě pracovat s vnitřní i vnější motivací.

8.1.2 Dosahuji svých cílů

Každý máme sny – něco, po čem toužíme, někdy dokonce tajně. Někteří lidé se svých snů v průběhu života bohužel úplně vzdají a soustředí se jen na každodenní život a zajištění základních životních potřeb. Ale to je přeci hrozná škoda, nesplnit si žádný sen. Celá osmá ScioKompetence, tedy to, že máš život ve svých rukou, ti může pomoci právě k tomu, aby sis alespoň některé své sny dokázal/a v průběhu života skutečně splnit!

Pokud se rozhodneš pro splnění konkrétního snu, stane se z něj tvůj dlouhodobý cíl. A je dobré umět směřovat k jeho dosažení, byť třeba postupně a malými krůčky – naplánovat si cestu a jít po ní, dokud jsou cesta i cíl pro tebe smysluplné. Je ale také dobré umět se zastavit a přemýšlet o tom, zda zvolená cesta skutečně vede k tvému cíli nebo zda je tvůj původní cíl pro tebe pořád aktuální. Možná zjistíš, že

¹ Vnitřní a vnější motivace:

<https://www.zivotbezhranic.cz/prava-motivace-kde-ji-vzit-jak-si-ji-udrzet-plus-3-priklady-z-praxe-motivace-zamestnancu-motivace-k-hubnuti-motivace-k-uceni/#axzz6q1MXznRj>

by bylo lepší jít k cíli po jiné cestě nebo se vydat úplně jinam, a potom je dobré umět své cíle přehodnotit a přizpůsobit nové situaci.

Ne všechny cíle vycházejí ze snů – máme spoustu jiných cílů, ať již krátkodobých (např. že si chceš dnes dát dobrý oběd nebo zajít do kina), střednědobých (např. že se chceš naučit základy angličtiny nebo se seznámit s dívkou, která se ti líbí) nebo dlouhodobých (např. že si chceš vyzkoušet žít alespoň rok v zahraničí). Dáš-li pak některé své dlouhodobé cíle dohromady, lze je označit za tvoji osobní vizi – dlouhodobou představu o tom, kam má tvůj život směřovat.

Znalosti:

- Víím, co je cíl.
- Víím, jak se liší krátkodobé a dlouhodobé cíle.
- Znáím způsoby, jak si naplánovat cestu k dosažení cíle.
- Znáím parametry dobře nastavených cílů.
- Víím, jak se vytvářejí a mění návyky.

Sebeznalosti:

- Umím pojmenovat své aktuální cíle.
- Znáím své sny a víím, jak z nich udělat cíle.
- Znáím svoji osobní vizi.

Dovednosti:

- Umím si stanovovat cíle.
- Umím uspořádat své cíle podle důležitosti a při plnění naléhavých krátkodobých cílů neztrácet ze zřetele cíle, které jsou pro můj život důležitější.
- Umím přehodnotit své cíle.
- Umím si stanovit cestu k dosažení cíle a pružně ji přizpůsobovat situaci.
- Umím postupovat na cestě a překonávat překážky, na které narazím.
- Umím poznat, nakolik jsem již dosáhl/a svého cíle.
- Umím splnění svého cíle oslavit / ocenit se.

8.2 Umím se o sebe postarat v každodenním životě

Abys měl/a život ve svých rukou, potřebuješ mít také praktické znalosti a dovednosti. Potřebuješ se zkrátka umět pohybovat v současném světě tak, abys neztroskotal/a na nástrahách, které přináší každodenní život. A jakkoli vypořádání se s nimi nebývá smyslem života jako celku, bez jejich překonání se většinou dál nepohneš. Bez čistých ponožek a střechy nad hlavou se špatně vymýšlí vesmírné plavidlo nebo plánuje další vzdělávání.



Proto se ti bude hodit umět pečovat o svou domácnost, tedy zajistit si stravu a střechu nad hlavou, zachovat si zdraví, vyhnout se nebezpečí, které tě může o život buď zcela připravit, nebo ti ho alespoň značně zkomplikovat, umět počítat a pracovat s mírami, rozumět penězům a umět a chtít je uvážlivě používat a rovněž se umět orientovat v právních vztazích, do nichž budeš vstupovat.

Pokud to dokážeš, získáš větší nezávislost a budeš si moci žít takový život, jaký chceš. Pokud ne, staneš se hračkou v rukou ostatních lidí nebo okolností.

Postoje:

- Ve svém praktickém životě chci dosáhnout co největší soběstačnosti.
- Chci si umět věci spočítat a umět odhadnout, co je možné a co ne.
- Chci být finančně soběstačný a zbytné peníze používat ke konání dobra.
- Chci spolu s ostatními členy spravovat naši společnou domácnost.
- Chci být zdravý/á, předcházet nemocem a úrazům, a s případnou nemocí nebo úrazem si umět poradit.
- Nežiji se strachem z rizik a nebezpečí, ale přesto jim chci předcházet a umět jim čelit s chladnou hlavou.
- Chci hájit svá práva a plnit své povinnosti, kdykoliv je třeba.

8.2.1 Počítám a odhaduji

Orientovat se v číslech a umět s nimi pracovat je jedna ze základních kompetencí nutných k praktickému životu. Potřebuješ ji, aby sis dokázal/a spočítat peníze nebo abys věděl/a, kolik housek koupit v obchodě, když tě rodina vyšle na nákup. V dnešní době je důležité vyznat se rovněž ve

statistických údajích, umět s nimi pracovat a také je v životě umět prakticky využít. Budeš také potřebovat orientovat se v mírách – vědět, co dostaneš, když chceš „kilo cukru“, nebo jak dlouhá tě čeká cesta, je-li to odněkud někam deset kilometrů.²

Znalosti:

- Rozumím významu čísel.
- Orientuji se v základních fyzikálních veličinách (mírách).
- Zním základní statistické pojmy.
- Zním jednotky.
- Zním základní výpočetní nástroje.

Dovednosti:

- Umím počítat a pracovat s mírami a jednotkami v běžných životních situacích.
- Umím používat technické výpočetní nástroje (kalkulačka, Excel).
- Umím odhadnout výsledek výpočtu.
- Umím odhadnout velikost, vzdálenost, objem, čas, hmotnost, plochu, věk.
- Umím pracovat se statistickými údaji, porovnávat je a využít je při svém rozhodování.
- Umím odhadnout, kdy je nějaký číselný údaj rozumný a kdy ne.

8.2.2 Jsem finančně gramotný/á

Od doby, kdy lidé opustili směnný obchod, jsou peníze nezastupitelnou součástí lidského života. Jen skutečně málokdo může říct, že peníze ve svém životě vůbec nepoužívá. Pro většinu z nás jsou naopak základním prostředkem k realizaci našich cílů a zajištění základních potřeb. Jejich nedostatek nás uvrhá do stavu, kdy nemáme kontrolu nad svým životem – si, v nejhorším případě, nemůžeme koupit jídlo či zajistit střechu nad hlavou. Proto je dobré, když se naučíš s penězi hospodařit, abys jich měl/a alespoň tolik, kolik potřebuješ. A když zároveň dokážeš připustit, že peníze nejsou cíl, nýbrž prostředek. Prostředek k zabezpečení sebe, svého okolí, a pokud jich máš víc, než potřebuješ, tak ke konání dobra.

Znalosti:

- Víím, na jakých principech fungují osobní finance.
- Víím, co jsou peníze a jakou mají hodnotu.
- Víím, co jsou daně, k čemu slouží a jaké daně v České republice musíme platit.

² [Umí počítat zvířata a kdy začal člověk počítat](#)

Dovednosti:

- Umím sestavit rozpočet a pracovat podle něj.
- Umím spořit.
- Umím hospodařit s penězi tak, abych se nedostal/a do finančních potíží.
- Umím peníze investovat (rozmnožit).
- Umím splnit svou daňovou povinnost tak, abych na tom zbytečně netratil/a.

8.2.3 Pečuji o domácnost

Pokud chceš mít život ve vlastních rukou, musíš se o sebe zvládnout postarat ve zcela praktických záležitostech: vyprat si, uvařit si jídlo, uklidit nebo třeba vypěstovat něco na zahradě. Je fajn, když ovládneš i základní technické dovednosti: když budeš umět zatlouct hřebík, přivrtat poličku, uříznout prkno nebo něco opravit či vyrobit. Ve škole si můžeš tohle všechno prakticky vyzkoušet a vzít to i jako výzvu na doma.³

Znalosti:

- Víím, co všechno je součástí péče o domácnost.
- Mám potřebné znalosti k provádění domácích prací (např. nákupy, vaření, praní, úklid, drobné opravy, péče o zahradu)..

Sebeznalosti:

- Víím, v jakém prostředí je mně i ostatním členům domácnosti dobře a v jakém ne.
- Víím, co všechno se v naší domácnosti děje, a všímám si, kdo co dělá.

Dovednosti:

- Ovládám běžné domácí práce.
- Umím opravovat a vyrábět věci.
- Ovládám manuální práce využitelné v domácnosti.

8.2.4 Starám se o zdraví

Naše tělo je schránka, která nám slouží celý život. Někdy ji ovšem sužují nemoci nebo úrazy. Měl/a bys vědět, jak nemoci odhalit, jak jim předcházet nebo jak v případě nemoci nebo úrazu poskytnout první pomoc sobě či někomu jinému. Co ti pomůže proti bolesti hlavy nebo břicha? Jaké léky ti pomohou zmírnit bolest a jaké si naopak brát nemáš? Co dělat, když na sebe vyliješ horký čaj?

Znalosti:

- Zním zásady zdravého životního stylu.

³ ScioŠkoly, které nemají zahradu, by si mohly nějakou pronajmout. Každá by ale měla mít někde přístup.

- Vím o nemocech a úrazech, které se mi mohou přihodit, a vím, jak jim předcházet.
- Orientuji se v možnostech léčení nemocí a ošetřování úrazů.
- Zním život ohrožující stavy, vážná zranění a postupy, jak poskytnout první pomoc.

Dovednosti:

- Umím si udržovat zdraví a předcházet nemocem a úrazům.
- Umím rozpoznat nemoci a úrazy a poskytnout základní ošetření sobě i druhým.
- Umím poskytnout první pomoc.
- Je-li to třeba, umím vyhledat odbornou pomoc.

8.2.5 Zacházím s nebezpečím a rizikem

Všude kolem sebe narážíme na rizika pro zdraví, život či majetek náš nebo našich blízkých: jedy, elektrický proud, silniční provoz, oheň, nebezpeční lidé... Vyplatí se některá z těchto rizik znát, umět jim předcházet a dokázat jim čelit, pokud skutečně nastanou. Týká se to jak běžných rizik, tak těch závažnějších, u nichž může hrozit vážná újma. Zároveň bys ale neměl/a žít s neustálým strachem z toho, že na tebe na každém kroku číhá nějaké nebezpečí. Proto se ti bude hodit, když si dokážeš vyhodnotit, nakolik jsou různá rizika pravděpodobná či závažná a zda stojí se za to se je snažit odvrátit, nebo je lepší je přijmout a naučit se s nimi žít.

Znalosti:

- Vím, jaká nebezpečí na mě číhají v civilizaci, v přírodě i ve virtuálním světě.
- Zním způsoby, jak lze těmto nebezpečím předcházet.
- Zním postupy, jak lze těmto nebezpečím čelit, pokud nastanou.

Dovednosti:

- Dovedu rozpoznat riziko a určit jeho míru.
- Umím předcházet riziku, které mi hrozí.
- Umím čelit nebezpečí, které nastalo.

8.2.6 Jsem právně gramotný

Svoboda je důležitá, ale kdyby si každý dělal, co ho napadne, nedalo by se v takovém světě žít. A tak lidé vymysleli pravidla. Ta mohou být různá, třeba někde se na silnici jezdí vpravo, jinde vlevo nebo vyučování začíná v některých školách v 8:30, v jiných už v 8:00. Ale například všude platí, že se nekrade. Některá pravidla jsou jen „zvyková“, jiná jsou popsána v zákonech nebo třeba ve školním řádu, a tedy se jimi musíme řídit pod hrozbou sankce.

Je dobré vyznat se v pravidlech, která zasahují do tvého každodenního života. Měl/a bys vědět, co se smí a co nesmí, znát svoje povinnosti, umět a chtít je plnit a také vědět, co se ti může stát, když je plnit nebudeš. A současně také znát svoje práva, umět je hájit, a vědět, co máš dělat, když ti je někdo upírá. I když někdy je lepší si říct, že nějaké tvoje právo ti nestojí za to, aby ses kvůli němu rozčiloval/a a za každou cenu ho hájil/a. Někdy si taky možná řekneš, že nebudeš plnit některé povinnosti – pak ale musíš být připraven/a nést důsledky s tím spojené.

Znalosti:

- Víím, jak funguje právní systém ČR.
- Víím, co jsou smlouvy a jak fungují.
- Víím, jak se lze v ČR domoci svých práv, včetně možností právní pomoci.
- Poznám rozdíl mezi právem, spravedlností a morálkou.

Dovednosti:

- Umím jednat v právních vztazích, do kterých vstupuji, a vyhledat právní pomoc, je-li to třeba.
- Umím hájit svá práva a plnit své povinnosti. Umím se rozhodnout, kdy svá práva hájit a kdy je lepší nechat věc být.
- Dokážu se rozhodnout nesplnit svoji povinnost a nést případné důsledky, které z toho plynou.
- Umím jednat s úřady a institucemi.

8.3 Řídím náplň svého života

Čas, který máme vyhrazený pro pobyt na tomto světě, je dobré umět smysluplně naplnit. Rozplánovat si jej tak, abychom všechno stíhali, nepřetěžovali se, ale abychom současně svým časem neplýtvali a dokázali ho smysluplně využít ku prospěchu svému i ostatních.



V dětství nám velkou část času zabírá škola. Ještě více ho v dospělosti zabere práce. To, jak se s úskalími vzdělávání a práce zvládneš vyrovnat, do značné míry ovlivní tvou celkovou spokojenost a rozpoložení. Ve škole i v práci je proto dobré umět se zorientovat v možnostech, které se ti nabízejí, umět si zvolit tu nejlepší a nebát se ty ostatní nechat být. Krom školy či práce máš také volný čas, kdy odpočíváš, bavíš se, věnuješ se svým zálibám a jsi s rodinou nebo přáteli. Ve volném čase čerpáš energii, kterou potřebuješ pro školu nebo práci a další plnění svých povinností.

A byť by se zdálo, že škola do tvého volného času nezasahuje, není to pravda. I zde ti škola může pomoci najít, co tě zajímá a baví, a zorientovat se v tom, co všechno můžeš dělat, když máš zrovna „volno“. Může tě taky naučit odpočívat a nedělat nic. I to je někdy potřeba.

Postoje:

- Chci se rozvíjet v tom, co mi dává smysl pro můj současný i budoucí život.
- Nebojím se zkoušet nové činnosti – jak ve vzdělávání, tak v profesním životě.
- Je pro mě důležité, aby mi škola i práce dávaly smysl.
- Víím, že škola ani práce nejsou v životě všechno.
- Uvědomuji si hodnotu volného času.
- Chci si nastavit rozumný poměr strukturovaného a nestrukturovaného času.
- Chci odpočívat.
- Jsem otevřený/á nevšedním zážitkům.

8.3.1 Nakládám se svým časem

Je dobré umět si rozplánovat čas, abys stihl/a všechno, co chceš nebo potřebuješ, a zároveň abys nežil/a v neustálém shonu a stresu a měl/a čas i na sebe, své záliby a své blízké. Anglicky se tomu říká „time-management“.

Znalosti:

- Víím, co je to strukturovaný a nestrukturovaný čas.
- Zním pravidla efektivního time-managementu.
- Orientuji se v možných způsobech sestavení rozvrhu aktivit.
- Víím, co je prokrastinace a jak se liší od odpočinku.

Sebeznalosti:

- Víím, jaké způsoby time-managementu mi vyhovují.
- Zním svůj rozvrh.

Dovednosti:

- Dovedu se zorientovat v tom, jakými aktivitami trávím svůj čas,
- Dovedu vyhodnotit, mám-li v životě přebytek či nedostatek strukturovaného či nestrukturovaného času, a případně to změnit.
- Umím plánovat svůj čas podle svých cílů a plánů (stavební kámen 8.1.2).
- Umím si vytvářet svůj rozvrh tak, abych stíhal/a vše, co chci, ale zároveň se nepřetěžoval/a.
- Umím naplánovaný rozvrh dodržet i jej pružně přizpůsobit aktuálním potřebám.
- Nemarním čas, neprokrastinuji.
- Umím vybočit z každodenní rutiny.

8.3.2 Řídím svou cestu vzděláváním

Ve škole máš jedinečnou možnost poznat svět v celé jeho šíři. Vyzkoušet různé činnosti, zahloubat se do různých oborů, zjistit, čemu se věnovat dál. Krom dalšího rozvoje v činnostech, které již upoutaly tvůj zájem, je dobré přistupovat s otevřeností i k oblastem, které zatím neznáš. Kdo ví, třeba právě ty tě budou provázet budoucím životem. Ale nevzděláváš se jen ve škole. Spoustu věcí se můžeš naučit i v rámci tzv. neformálního vzdělávání (třeba na kroužku, mimoškolním kurzu nebo ve skautu) nebo v tzv. informálním učení (třeba z videí na YouTube, v počítačové hře nebo z toho, co okoukáš doma).

Bude se ti hodit, když se vyznáš v různých vzdělávacích příležitostech, které okolní svět nabízí, a to nejen u nás, ale i v zahraničí. Je dobré umět se zorientovat v nabídce středních či vysokých škol – zjistit si, co se v nich můžeš naučit a co potřebuješ k úspěšnému zvládnutí přijímacích zkoušek i následujícího studia. Čím dál tím důležitější ale bude rovněž orientovat se v možnostech neformálního vzdělávání

nebo informálního učení, které jsou skvělou příležitostí k rozvoji mnoha užitečných dovedností. Stále více možností vzdělávání najdeš dnes také online.

Tento stavební kámen úzce souvisí s první ScioKompetencí Řídím a poháním své učení. V té jde ale hlavně o proces učení v tvé hlavě. Tento kámen se týká spíš orientace v možnostech vzdělávání a jejich využívání k osobnímu rozvoji.

Znalosti:

- Orientuji se v možnostech formálního vzdělávání – ve struktuře vzdělávacího systému v ČR i v zahraničí a v tom, co mi různé školy nabízejí.
- Orientuji se v možnostech neformálního vzdělávání v ČR i v zahraničí.
- Orientuji se v možnostech informálního učení (vzdělávání).

Sebeznalosti:

- Zním svoje předpoklady a silné stránky (ScioKompetence 3).
- Vím, ve kterých oblastech se chci rozvíjet během dalšího studia/profese.

Dovednosti:

- Dokážu si z nabídky vzdělávacích možností vybrat tu, která mi nejvíce vyhovuje.
- O další vzdělávací dráze se rozhoduji s ohledem na to, co jsem se již naučil/a (ScioKompetence 1) a co bych se ještě chtěl/a naučit.
- Dokážu jít po vzdělávací dráze, pro kterou jsem se rozhodl/a.
- Dokážu vzdělávací možnosti vytěžit na maximum.

8.3.3 Řídím svou cestu pracovním trhem nebo podnikáním

Povolání, která existují dnes, už možná za pár let zmizí a objeví se jiná, o kterých ještě ani nevíme. Je skoro jisté, že během svého života několikrát změníš své povolání a budeš hledat nové pracovní zaměření. Je proto důležité umět si udělat představu o tom, co bys chtěl/a v práci dělat, znát své silné i slabé stránky a také se vyznat v postupech volby a změny povolání. Zároveň je dobré přemýšlet o tom, jaká povolání budou v budoucnu perspektivní, a – kdo ví – třeba i nějaké nové vytvořit.

Svou práci můžeš vykonávat v zaměstnání, nebo můžeš pracovat tzv. „sám/sama na sebe“. Je dobré vědět, jaké máš možnosti – jak a kde se můžeš přihlásit o práci, co musíš udělat pro to, abys vyhládnuté pracovní místo získal/a, nebo jak můžeš začít s podnikáním. Také se hodí vědět, jak to v zaměstnání a v

podnikání chodí, jaká jsou tvá práva a povinnosti. To všechno ti pomůže při rozhodování o tvém pracovním uplatnění.

Znalosti:

- Víím, jaké existují možnosti pracovního uplatnění, a co je podstatou zaměstnání a podnikání.
- Víím, jak získat zaměstnání a zahájit podnikání.
- Orientuji se ve faktorech, které vedou k úspěchu v zaměstnání nebo podnikání.
- Zním základní práva a povinnosti zaměstnance, zaměstnavatele a podnikatele.
- Zním rizika i výhody podnikání a zaměstnání.
- Víím, že v různých firmách jsou různé podmínky (výdělek, pracovní kolektiv, firemní kultura, nároky, míra svobody, smyslupnost práce).
- Víím, jak změnit povolání/profesi.

Sebeznalosti:

- Víím, co mne baví a co mi dává smysl
- Víím, v čem jsem dobrý/dobrá, a co mi naopak nejde.
- Víím, co je pro mne v práci důležité – zda je to dobrý výdělek, pracovní kolektiv, firemní kultura, smysluplná či zajímavá práce, svoboda, nízká náročnost nebo ještě něco jiného.

Dovednosti:

- Umím se uživit.
- Umím se zorientovat v možnostech svého dalšího profesního uplatnění a zvolit své budoucí směřování.
- Umím získat zaměstnání a vykonávat jej.
- Umím založit živnost nebo neziskovku a dále ji provozovat.

Jak přesvědčit lidi, že musí neustále zlepšovat svou lidskou inteligenci, aby se připravili na pracovní prostředí rozšířené o technologie umělé inteligence. Klíč k budoucímu úspěchu bude pravděpodobně záviset na naší schopnosti rozvíjet odborné znalosti, kterých AI nemůže dosáhnout: jedinečné kvality lidské inteligence, které budou na prvním místě. Machine Learning and Human Intelligence - Rosemary Luckin

8.3.4 Smysluplně naplňuji volný čas

Volný čas je část dne, kdy dobrovolně děláš nějakou činnost, která tě baví a zajímá. Jde o různé aktivity, které se netýkají školních povinností, práce a rodinných závazků. Patří sem různé strukturované činnosti, které rozvíjejí tělo i ducha (např. pravidelné sportovní aktivity, hudební, výtvarné a další umělecké kroužky nebo třeba chození do turistického oddílu). Současně sem ale spadá také čas nestrukturovaný, kdy se můžeš věnovat svým zálibám a koníčkům na vlastní pěst, ať už jde o lepení modelů, hraní počítačových her, poslouchání hudby nebo třeba pletení. Nestrukturovaný čas také otevírá prostor pro návštěvu různých kulturních akcí, výlety a cestování nebo pro naprosté nicnedělání a odpočinek. V dnešní době je volný čas vnímán jako naše vlastní soukromé bohatství. Má ti „dobít baterky“ pro práci a studium i pro náročné chvíle, které tě v životě čekají. Když se naučíš volného času dobře využívat, pomůže ti to ve všech dalších sférách života.

„Je stejně potřebné přemýšlet o tom, jak užívat svůj volný čas, nejen o tom, jak dobývat bohatství.“ (TGM)

Znalosti:

- Zním rozdíl mezi nestrukturovaným a strukturovaným volným časem.
- Vím, jaké příležitosti k trávení volného času ve svém životě mám.

Sebeznalosti:

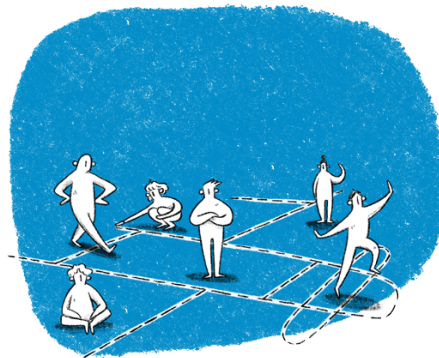
- Vím, co mě baví.
- Vím, kdy potřebuji čas sám/sama pro sebe a kdy chci trávit čas s jinými lidmi.
- Vím, které ze svých talentů chci rozvíjet mimo školu a práci.

Dovednosti:

- Dokážu si hlídat prostor pro svůj volný čas a rozplánovat si ho.
- Dokážu žít v „teroru příležitostí“, vybírám si přiměřený počet pravidelných i jednorázových aktivit.
- Umím udržovat rovnováhu mezi strukturovaným a nestrukturovaným volným časem.
- Umím odpočívat.
- Umím odolat tlaku okolí na efektivitu, dovedu si obhájit svou potřebu nestrukturovaného času.

8.4 Vím, co dělat, když nemám život ve svých rukou

Svoboda je základním předpokladem pro to, abychom měli život ve svých rukou. Neznamená to však, že je bezbřehá. Nežijeme na pustém ostrově, kde si můžeš dělat úplně to, co chceš, kdy chceš a jak chceš. Žiješ ve společnosti jiných lidí, a tak často se dostaneš do situací, kdy bude tvá osobní svoboda menší či větší měrou ostatními omezena – tedy do situací, kdy nemáš život úplně ve svých rukou. Je ale potřeba umět se pohybovat i v takových situacích a naučit se s nimi nakládat.



Postoje:

- Přijímám, že na světě nejsem sám/sama, a ne vždy si proto mohu dělat jen to, co chci.
- Chci se umět pohybovat ve vymezených hranicích, je-li to třeba, ale nebojím se je i posouvat či překračovat, pokud to situace žádá.
- Netoleruji překračování hranic, na kterých mi záleží.
- Nebojím se autorit, ale chci vědět, kdy je respektovat, kdy tolerovat a kdy se jim vzepřít.
- Nakládám se svou autoritou odpovědně, nezneužívám ji.

8.4.1 Znám hranice svobody a umím se v nich pohybovat

Naše svoboda není neomezená – její mantinely vycházejí z toho, že žijeme ve společnosti dalších lidí. Hodně času trávíme v různých skupinách – například v rodině, ve skupině spolužáků a průvodců, mezi kamarády nebo sousedy. Setkáváme se ale také s lidmi, s nimiž nepatříme do žádné skupiny, ale v danou chvíli spolu sdílíme stejný prostor – třeba v autobuse, v divadle nebo v čekárně u lékaře.

V každém takovém prostředí jsou nastaveny nějaké mantinely a pravidla. Je dobré si je uvědomit, umět se v nich pohybovat a umět se přizpůsobit tomu, že v různých prostředích jsou obvykle hranice nastaveny různě. Hodí se také umět se vymezit proti tomu, když někdo překračuje hranice, které pokládáš za důležité – například když někdo předbíhá ve frontě nebo ti vstupuje do osobního prostoru. Tento aspekt velmi souvisí se stavebním kamenem 5.2.1 Vyjadřuji své potřeby a vnímám potřeby ostatních. Ne všechny existující hranice ale musí být nastavené dobře. Ty nefunkční je třeba umět rozpoznat, posouvat a případně i překračovat.

Znalosti:

- Vím, jak vypadá zdravé nastavení hranic v běžných sociálních rolích, do nichž se člověk v průběhu života dostává.
- Zním příklady typicky nezdravého nastavení hranic (útlak, ovládání).
- Zním způsoby, jakými lze hranice posouvat.
- Vím, v jakých situacích je možné hranice překračovat, a kdy je to dokonce žádoucí.

Sebeznalosti:

- Vím, jak jsou nastavené hranice ve společenstvích, v nichž se pohybuji.
- Vím, jak mám sám/sama nastavené hranice vůči okolí.

Dovednosti:

- Umím rozeznat, kdy je potřeba se pohybovat ve vymezených hranicích, kdy je hranice třeba posouvat, kdy je možné stávající hranice překročit, a kdy je to dokonce správné.
- V případě potřeby umím omezit sebe sama a přizpůsobit se (udržet se ve vymezených hranicích).
- Umím hranice posouvat a překračovat.
- Umím se vymezit, překračuje-li někdo hranice, na kterých mi záleží.

8.4.2 Nakládám s autoritou

V životě se často dostáváme do styku s lidmi, kteří mají významnější vliv – s autoritami. Těmi jsou pro tebe třeba rodiče nebo průvodci ve škole, pro dospělé třeba nadřízení v práci. Autoritou může být i významná osobnost, starosta města či uznávaný odborník. Ve skupině pravidelných návštěvníků konkrétní restaurace jí může být třeba jeden z hostů.

Někdy jsme naopak autoritami my sami – třeba když vedeme projektový tým ve škole nebo máme na starosti mladšího sourozence nebo děti v oddílu. Autorita s sebou nese moc – ať už formální, která vyplývá z toho, že je někdo na vyšší pozici, nebo neformální, která vyplývá z toho, že je někdo druhými uznáván. Neformální, ale důležitou autoritou tak můžeš být klidně i v obyčejné skupině kamarádů.

Člověk se zdravým vztahem k autoritě dokáže autoritu respektovat, ale nebojí se jí. Dokáže se jí podřídit, ale také vzepřít, je-li to třeba. Svou vlastní autoritu využívá moudře, nezneužívá ji.

Znalosti:

- Vím, jaký je rozdíl mezi autoritou formální (vycházející z postavení nebo funkce) a autoritou přirozenou (vycházející z osobnosti).

Dovednosti:

- Umím následovat autoritu.
- Umím posoudit, kdy je potřeba se autoritě vzepřít, a umím to učinit.
- Umím rozeznat autoritu ve skupině, jíž jsem členem.
- Umím používat svou autoritu.

Literatura k 8. ScioCíli

- vhodné i pro děti
- možno využít ve výuce

Knih o postojích k životu jsou plná knihkupectví, návodů, jak žít, je plný internet. Živí se tím koučové a mentoři. Mnohdy se to dostává na pomezí esoteriky nebo je to čirá esoterika (= okultismus, což ovšem do školy nepatří). Kdejaký kouč napíše knihu. Jen knih s názvem Vzít život do vlastních/svých rukou jsem našel šest. Zde zatím jen dvě zajímavé:

Peníze, nebo život?, [Tomáš Hajzler](#).

Jak se žít tím, co člověk miluje. Pěkná kapitola o vzdělávání, na které se podílel Ondřej. Asi si mohou přečíst i děti. Je to spíš o postojích než o znalostech a dovednostech.

Jádro základního vzdělávání dle Martina Macháčka

skvělý soupis zejména znalostí a dovedností, jejichž neznalost (nezvládnutí) by v životě naprosté většiny žáků mohla způsobit problémy.

Summerhill: Příběh první demokratické školy na světě, [A. S. Neill](#)

Pokud jste to nečetli, tak teď. Neill, zakladatel Summerhillu, ve svých 76 letech bilancuje, a často píše právě o tom, jak absolventi Summerhillu uměli vzít život do svých rukou a proč. Děti by měly vidět film.

[Svobodná hra: Jak nechat vyrůst radostné, odolné a samostatné děti, Justina DANIŠOVÁ a Petr DANIŠ](#) ●

Kniha vám pomůže:

- pochopit, proč a v čem všem děti potřebují svobodnou hru pro svůj zdravý rozvoj,
- naplňovat jejich skutečné vývojové potřeby a nenaletět výmyslům herního průmyslu,
- naučit se vytvářet prostředí a atmosféru, které dětské hraní podporují,
- stát se oblíbeným partnerem dětí, spíše než jejich řidičem, dozorcem a ředitelem,
- přestat jim překážet na jejich životní cestě, aby se staly samy sebou.

[Nezkreslená věda, Lucie Šavlíková](#) ●

Zlatý poklad, Vladimír Pikora, Markéta Šichtařová •

Hravou formou připravuje děti na svět financí, finanční gramotnosti a odpovědnosti. Dle autorů je kniha určena dětem od 6 do 13 let.

Tabulky levelů pro 8. ScioCíl

8.1.1 Pracuji se svou motivací

0.	Začíná poznávat své potřeby a naplňovat je pomocí nejjednodušších strategií. Pouští se do činností, které mu/jí přinášejí okamžitou radost. Poznává, že někdy je potřeba dělat věci, do kterých se mu/jí nechce, a učí se dělat si z nich zábavu, např. formou hry. Čerpá motivaci i z vnějších pobídek a od lidí z okolí. Občas se postaví vnější motivaci v podobě odměny či trestu.
	Když si dohraji s legem, uklidím ho zpět do krabice, i když se mi nechce.
	Když dostanu na výletě na Karlštejn žízeň, poprosím babičku, aby mi obstarala něco k pití.
	Na hřišti za naším panelákem si zahraji s ostatními dětmi schovku, protože je to zábava.
	Protože se chci jednou stát lékařem, zkusím tréninkově píchnout injekci plyšovému medvědovi.
	I když mi bratr nabídne bonbón, když za něj umyju nádobí, odmítnu, protože si chci hrát a ne dělat jeho práci.
1.	Rozpozná některé ze svých nenaplněných základních potřeb a umí je základním způsobem naplňovat. Učí se rozpoznávat, co opravdu chce, co ne a proč. Občas dokáže pojmenovat, proč něco dělá. Občas se pouští do činností, které přinášejí radost nejen jemu/jí, ale i ostatním. Dovede říci „ne“, je-li tlačena do činnosti, kterou nechce dělat. Rozumí principu odměny a trestu. Potřebuje-li sám/sama sebe motivovat, využívá konkrétní prostředky, které zná nebo kterými se inspiroval/a z okolí.
	Připravím snídani pro třídu, i když mě to nebaví. Víím, že zítra ji připraví zase někdo jiný.
	Když se mi chce večer na adaptáku spát a ostatní v pokoji si povídají, poprosím je, ať jsou ticho. Když mě neposlechnou, zajdu za průvodcem, aby mi se situací pomohl.
	Když máme jít se třídou hrát fotbal a mně se nechce, řeknu to.
	Poté, co se ve škole poperu se spolužákem, dokážu průvodcům vysvětlit, proč jsem to udělal/a.
	Každý týden ušetřím desetikorunu a uložím ji do kasičky, abych si našetřil/a na model auta.
	Před koncem hodiny spolupracuji na úklidu třídy, ať se už těším na oběd sebevíc.
2.	Své základní potřeby umí naplňovat sám/sama, případně si umí říci o pomoc. Často dokáže pojmenovat, proč dělá to, co dělá. Občas pozná, co jej/ji brzdí a co mu/jí naopak pomáhá, když chce něčeho dosáhnout. Poznává rozdíl mezi vnější a vnitřní motivací, k vnějším vlivům se učí přistupovat kriticky a nenechá se jimi zcela ovládat. Umí se přimět k vykonání nepříjemné činnosti nebo odloží příjemnější činnost za účelem dosažení něčeho, co vnímá jako potřebné.
	Když se budu cítit ohrožený/á chováním spolužáka, se kterým se nedá domluvit, požádám o pomoc patrona/školní psycholožku.
	Vysvětlím, proč se v Samorostu věnuji právě tomu, čemu se věnuji (např. proč stavím zrovna model mostu a ne něčeho jiného).
	Je-li na výletě potřeba uvařit, vrhnu se do toho, i když bych si raději zahrál/a fotbal s ostatními.
	Zadaný úkol z matematiky, který mi ani po snaze získat vysvětlení od průvodce nedává vůbec žádný smysl, prostě neudělám.

	Když mám vytřídit školní schodiště a nechce se mi do toho, domluví se s kamarádkou, že to uděláme spolu, a hned to půjde líp.
3.	Naplnění svých potřeb považuje za důležité a umí nacházet cesty, jak toho docílit. Dokáže téměř vždy pojmenovat motivy svého jednání. Rád dělá něco pro ostatní. Zná podmínky vnitřní motivace. Uvědomuje si, že i nepříjemné činnosti je potřeba udělat, a většinou si k nim umí najít cestu. Umí bezpečně poznat, co opravdu chce a nechce, a dokáže účinně čelit vnějšímu tlaku, je-li to zapotřebí.
	Když mi nevyhovuje rozdělení do pokojů na lyžáku, protože chci být na pokoji se svými kamarády, navrhu změnu a snažím se ji prosadit.
	Pokud se ve třídě necítím dobře, protože se do mě jeden spolužák naváží a ostatní se k němu někdy přidávají, obrátím se s žádostí o pomoc na svého mentora, třeba i opakovaně.
	Zařídím výrobu rozlučkových triček pro deváťáky i průvodce, protože chci udělat radost odcházejícím spolužákům.
	I když je to hrozná otrava, pravidelně se věnuji přípravě na přijímačky, protože se chci dostat na vybranou střední školu.
4.	Rozhoduje se svobodně a samostatně a přijímá důsledky svého rozhodnutí. Zná své potřeby a umí a chce je naplňovat. Umí pojmenovat motivy svého jednání. Rozezná vnější motivaci od vnitřní a dokáže s oběma vědomě pracovat. Ovládá strategie, jak dokončit nepříjemnou činnost. Činností, které skutečně nechce dělat, se dovede vyhnout tak, aby zároveň zachoval/a dobré vztahy s okolím.
	Odejdu z fotbalového oddílu, ačkoli by si táta přál, abych se stal slavným fotbalistou. Rodičům vysvětlím důvod svého odchodu.
	Odjedu do Afriky pomáhat učit malé děti, protože mě práce s nimi baví a současně jsem chtěl/a Afriku vždycky poznat.
	Na shromáždění se domluvíme, že si místo mytí školních záchodů, při kterém se mi dělá nevolno, vezmu na starosti mytí oken.
	Mám-li se třikrát týdně dvě hodiny připravovat na přijímačky na VŠ, stanovím si, že vždy, když skončím, si dopřeji horkou lázeň.
5.	V životě se řídí vnitřními motivy, vnější pobídky nechává do svého života vstupovat jen tehdy, jsou-li v souladu s těmi vnitřními. Ví, jaký je vyšší smysl toho, co dělá, a umí pro něj nadchnout i ostatní. Vede své okolí, zejména děti, k tomu, aby v životě dělaly to, co samy chtějí, a ne to, co po nich chtějí ostatní.
	Opustím dobře placenou práci v bankovníctví, která mi přestala dávat smysl, a nastoupím do ScioŠkoly za poloviční mzdu, protože mi tahle práce dává větší smysl.
	Založím školu v sociálně vyloučené oblasti a nadchnu pro ni rodiče i sponzory.
	Jako horolezec postupně zdolávám osmitisícovky, jsem příkladem pro ostatní.
	Synovi, který nechce dělat domácí úkol z češtiny, protože mu nedává žádný smysl, zkusím smysl úkolu přiblížit. Pokud se mi to nepodaří, pak jej nenutím a nechám jej, ať si jde radši hrát na hřiště s kamarády. Zároveň nijak nezmiřuji důsledky, které mohou z nesplnění úkolu plynout.

8.1.2 Dosahuji svých cílů

0.	Umí si stanovovat krátkodobé cíle a dosahovat jich. Rozumí pojmu přání a ví, že pro jeho splnění musí něco udělat. Občas se při prvním neúspěchu nevzdá a zkusí i jinou cestu. S dopomocí okolí reflektuje, že některé cíle nejsou reálné, a umí se jich vzdát. Má svou dětskou „osobní vizi“.
	Když si chci odpoledne hrát, ale maminka mne plánuje vzít s sebou na nákup, zkusím se s ní dohodnout, za jakých podmínek bych mohl/a zůstat doma.
	Vím, že abych se mohl/a stát hokejovým brankářem/hokejovou brankářkou, musím umět bruslit, a proto přesvědčím dědečka, aby mě vzal na stadion a naučil mě to.
	Pokud chci, aby mi rodiče pořídili kocoura, pokusím se je přesvědčit. Pokud nesvolí, hledám pádnější argumenty, třeba si po domluvě se sousedkou půjčím jejich kotě a přinesu ho ukázat domů.
	I když bych fakt chtěl/a mít doma pejska, nechám si od rodičů vysvětlit, že jelikož má bráška alergii na psy, není to možné.
	Až budu velký/á, chci umět vyléčit všechny nemoci na světě.
1.	Ví, co je to cíl. Učí se, jak si jej stanovit, jak naplánovat cestu k jeho dosažení a jak poznat, že už jej dosáhl/a. S dopomocí dosahuje jednoduchých cílů, má-li velkou motivaci, dosahuje jich i samostatně. Učí se nenechat se okolnostmi odvést od důležitého cíle. Vnímá cíle v horizontu jednoho roku. Umí si říci, že dříve stanovený cíl již není důležitý, a opustit jej.
	S patronem vytvoříme dohodu, co konkrétně se za určité období naučím. Sám/sama si pak určuji, jak si práci rozvrhnu v čase, na čem budu pracovat samostatně a na čem spolupracovat se spolužáky.
	Protože chci jednou být astronautem, přihlásím se ve škole do projektu o vesmíru, i když by mě teď možná víc bavil vypsáný projekt péče o křečka.
	Protože chci ve školním klubu postavit velkoměsto z KAPLY, přijdu do školy brzo a zahájím stavbu již v ranním klubu, abych to do odpoledne stihl/a.
	Vím, že abych si ve třídě mohl/a pověsit na zeď obrázek, potřebuju hřebíky, kladivo, háček a pomocníka. Zjistím si, co z toho ve škole je, a co není, zajdu předem koupit. Domluvím se s kamarádem, že mi pomůže, a společně obrázek na zeď pověsíme.
	Protože se chci naučit na klavír oblíbenou písničku, nenechám se od kamarádů přemluvit, abych s nimi šel/šla ven na prolézačky, ale pokračuji ve cvičení.
	Když mě čeká prezentace projektů, na kterou se musím připravit, odložím stavbu bunkru na zítra.
2.	Učí se vědomě si stanovovat jasně popsané, měřitelné, dosažitelné a realistické cíle. Učí se seřadit cíle podle důležitosti. Umí si stanovit konečný termín a naplánovat dílčí kroky k dosažení cíle v tomto termínu. Umí cíle přehodnocovat a přizpůsobovat situaci. Samostatně dosahuje jednoduchých, zejména krátkodobých cílů, s dopomocí těch složitějších, zejména dlouhodobých. Cestu k dosažení cíle často přizpůsobuje nastalým okolnostem. Většinou se nenechá okolnostmi odvést od důležitého cíle. S dopomocí zhodnotí, nakolik se mu/jí daří cíle dosáhnout. Umí se ocenit, když svého cíle dosáhne, a srovná se s tím, když se dosáhnout cíle nepodaří.
	Jelikož vím, že do konce roku mám mít splněno 17 výzev v EduMapě, každý měsíc splním dvě, aby se mi to „neštosovalo“.
	Na angličtině si s dopomocí průvodce plánuji další postup pomocí techniky SMART.

	Stanovím si, že se naučím přejít po slacklajně od stromu ke stromu za měsíc, a pokud se mi to povede, tak to oslavím.
	Když po 50 stránkách knížky, kterou jsem se rozhodl/a přečíst, zjistím, že mě nezajímá, odložím ji a zkusím jinou.
	Naplánuji a zrealizuji výrobu ptačí budky, kterou pověsím na strom za oknem školy.
	I když jsem si naplánoval/a, že se budu v angličtině zlepšovat ve výslovnosti, poté co jsem si začal/a psát s kamarádkou z Londýna, začnu pracovat raději na své slovní zásobě, protože to teď více potřebuji.
	Nedává mi smysl, že se každé ráno scházíme na ranním kruhu a chtěl/a bych to změnit. Nejdříve se pokusím přesvědčit průvodce, a když to nejde, navrhu to jako téma na školní shromáždění.
	I když jsem se fakt chtěl/a zapsat na projekt „Piráti“, když to nakonec pro nedostatek místa nevyjde, smírím se s tím a zapíšu se na jiný projekt.
3.	Umí si stanovovat jasně popsané, měřitelné, dosažitelné a realistické cíle. Umí seřadit cíle podle důležitosti a naléhavosti a na základě toho se rozhodnout, kterých dosahovat. Samostatně dosahuje i složitějších cílů. Velké cíle rozděluje na několik dílčích a dosahuje jich postupně.⁴ Cestu k dosažení cíle pružně přizpůsobuje nastalým okolnostem. Od důležitého cíle se nechá okolnostmi odvést jen výjimečně. Umí hodnotit, nakolik se mu/jí podařilo cíle dosáhnout a hledá podporu, když zjistí, že se plnění cíle nedaří. Dokáže pracovat s cíli v horizontu několika let a přemýšlí, jak naložit se svou budoucností.
	Se skupinou kamarádů si naplánujeme naprogramování počítačové hry, která se bude dát hrát alespoň 10 minut a půlka z testovacích hráčů řekne, že je bavila. Rozdělíme si práci a stanovíme si jednotlivé kroky. Až bude hra hotová, necháme ji vyzkoušet spolužáky a zhodnotíme, jak se povedla.
	Vím, že jsem do studovny přišel/přišla s cílem procvičit si počítání rovnic, a tak se nerozptyluji chatováním na telefonu nebo hovorem s kamarády.
	Zjistím si, co je potřeba k přijímačkám na uměleckou školu, a naplánuji si, co a kdy budu dělat, abych je úspěšně složil/a. Když po dvou měsících zjistím, že jsem oproti stanovenému plánu pozadu, plán přepracuji a zároveň si stanovím, že se po každém splněném úkolu odměním něčím, co mám rád/a.
	Když zjistím, že Igor se mnou fakt chodit nechce, přestanu se tím trápit a zaměřím svou pozornost raději na rozepsanou knížku. Zkušenost s neúspěšnými námluvami v ní využiji ku prospěchu příběhu.
	Provedu analýzu svých aktuálních cílů pomocí umístění do kvadrantů: naléhavé důležité, naléhavé nedůležité, nenaléhavé důležité, nenaléhavé nedůležité.
4.	Zcela samozřejmě si stanovuje jasně popsané, měřitelné, dosažitelné a realistické cíle. Samostatně dosahuje i složitých dlouhodobých cílů. Pravidelně reflektuje, jsou-li pro něj/ni dříve stanovené cíle ještě důležité, a umí je přehodnotit. Umí na chvíli vědomě „hodit všechno za hlavu“, nemít žádný cíl, a „jen tak být“. Má svou osobní vizi – ví, co dlouhodobě chce, a umí za tím jít.
	Už tři roky se každé ráno dlouze maluji a lakuji si nehty. Zamyslím se nad tím, jestli je to pro mě ještě důležité, a pokud ne, přestanu s tím a radši si přispím, protože teď je pro mě důležitější spánek než dokonalá vizáž.

⁴ Při stanovování dlouhodobých cílů je dobré stavět na znalostech o tom, jak vznikají návyky a jak podpořit soustavnou práci na něčem dlouhodobém. Například cíl zlepšit si fyziku a každý den zacvičit 20 kliků se může zdát naprosto realistický, ale lepší výsledky budu mít, když si nastavím spíš nižší cíl, třeba 2 nebo 5 kliků, a budu jej postupně překonávat.

	Chci vystudovat psychologii na kvalitní zahraniční univerzitě. Poslední dva roky střední školy proto z velké části strávím přípravou na přijímací řízení. Naplánuji si jednotlivé kroky, a ve výsledku přijímací řízení úspěšně absolvuji.
	Ačkoli se svým časem nakládám velmi obezřetně, dnes večer se půjdu jen tak bezcílně procházet.
	Když se mi napoprvé nepodaří dostat na zvolenou vysokou školu, identifikuji oblasti, v kterých mám co dohánět, a zaměřím se na ně při přípravě na druhý pokus.
	Dalo mi hodně práce vystudovat vysněné zvěrolékařství. V praxi zjistím, že mě to nebaví a potřebuji mnohem kreativnější povolání. Začnu navrhovat oblečení a založím vlastní oděvní firmu.
5.	Dosahuje své osobní vize. Dokáže pro svou vizi nadchnout i ostatní. Svě děti vede k hledání a dosahování jejich cílů, ne svých vlastních.
	Stanu se kapitánem/kapitánkou námořního pravidla, protože jsem to vždy chtěl/a. Žádná překážka mne nezastaví.
	Stanu se druhým Stevem Jobsem nebo druhou Elizabeth Holmesovou – zkrátka člověkem, kterého ostatní následují.
	V šedesáti letech založím vlastní školu, protože mám vizi, jak ji dělat jinak než všichni doposud. Strhnu lavinu a po pěti letech mám již několik škol a 200 spolupracovníků.
	Můj dědeček, otec i matka byli nebo jsou lékaři a i já pracuji jako lékař. A byť bych si v skrytu duše přál/a, aby se i můj syn vydal stejným směrem, nechávám ho zcela svobodně jít po jeho vlastní cestě a rozhodnout se pro cokoli, co uzná za vhodné.

8.2.1 Počítám a odhaduji

0.	Neumí ještě moc počítat, ale pozná číslice a dokáže je seřadit podle hodnoty. Rozpozná základní geometrické tvary. Orientuje se v čase, vzdálenosti a hmotnosti.
	Ukážu na prstech, kolik je mi let.
	Seřadím čísla 4, 5, 1, 9 a 7 podle velikosti.
	Rozdělím deset bonbonů mezi sebe a kamaráda tak, abychom měli stejně.
	Poznám číslice na SPZ, na domě, ve výtahu a na prostředcích hromadné dopravy.
	Vím, že se 3 x vyspím a pojedu k babičce.
1.	Počítá od 0 do 1000. Rozlišuje sudá a lichá čísla. Čísla řadí vzestupně i sestupně. Sčítá, odčítá, násobí a dělí. Pracuje se základními mírami a jednotkami a převádí je mezi sebou. Chápe zlomkové výrazy.
	U pokladny zaplatím 227 korun správnými bankovkami a nechám si správně vrátit.
	Poznám stranu ulice, na níž jsou lichá orientační čísla domu, a vím, které číslo bude následovat po čísle domu, u kterého stojím.
	Změřím svoji výšku měřidlem s vyznačenými centimetry a převedu ji na metry.

	Podle mapy určím, jsou-li od Prahy dál České Budějovice, nebo Ústí nad Labem, a odhadnu vzdálenost těchto měst od Prahy s přesností na desítky kilometrů.
	Rozdělím tabulkovou čokoládu mezi 5 kamarádů tak, aby každý dostal stejně.
2.	Řeší příklady za pomoci pravidel o přednosti operací a počítání se závorkami. Chápe pojem procenta. Umí používat trojčlenku. Spočítá obsah a obvod dvourozměrných objektů. Sčítá, odčítá, násobí a dělí celá i desetinná čísla. Pracuje s pokročilými mírami a jednotkami a převádí je mezi sebou. Pracuje s kalkulačkou.
	Spočítám na papíře $11,5 + 23,8$; $39,5 - 17,7$; $5,5 \times 7,1$; $9,9 : 1,1$. Výsledky si ověřím na kalkulačce.
	Spočítám z hlavy $156 + 333$; $699 - 227$; 19×13 ; $288 : 9$.
	Rozdělím dort pro 15 spolužáků.
	Při výrobě boudy pro psa spočítám a naměřím jednotlivé díly tak, aby do sebe zapadly.
	Suroviny z kuchařského receptu na guláš pro 4 dospělé osoby přepočtu pro 17 dětí a 3 dospělé a na školním výletě jej uvařím.
	Změřím plochu třídy, zjistím, kolik by stál nový koberec na tuto plochu, porovnáám cenu s rozpočtem a koberec koupím tak, aby se vešel do třídy i do rozpočtu.
	Udržuji si přehled o tom, kolik procent z ročního třídního rozpočtu nám zbývá k utracení.
	Spočítám si, kdy mohu zatelefonovat kamarádovi do New Yorku v době, kdy nespí ani není ve škole.
	Pomocí internetových map a vyhledávačů spojení porovnáám, jak dlouho pojedu z domova do školy autem, autobusem nebo na kole.
3.	Pracuje i s méně běžnými mírami a jednotkami. Umí odhadnout a pracovat s pravděpodobností událostí. Vyjádří vztahy tabulkou, rovnicí, grafem i diagramem. Pracuje s Excelem.
	Spočítám, co je pro mě nejvýhodnější: roční tramvajenka, měsíční tramvajenka, jednotlivé jízdenky nebo ježdění na černo.
	Spočítám, jaká je pravděpodobnost, že v balíčku koupených Pokémonů bude Pikachu.
	Na základě statistických údajů si zjistím pravděpodobnost svého přijetí na různé střední školy, které mě zaujaly.
	V Excelu připravím rozpočet školního výletu na vodu.
	Z tabulek s volebními výsledky vyrobím koláčový graf o volebních výsledcích v mém volebním okrsku.
	Na základě tabulek s výsledky Premier League vytvořím graf porovnávající počet asistencí jednotlivých hráčů mých oblíbených klubů v jednotlivých sezónách.
	V receptu na guláš okamžitě vidím, že přidání 0,001 g soli je nesmysl.
4.	Umí zdatně pracovat s Excelem. Zná základy relačních databází. Dovede využívat matematiku k ekonomickému rozhodování. Ví, co je to korelace. Umí odhadnout pravděpodobný vývoj řešení nějakého problému.
	V Excelu po dobu jednoho měsíce plánuji a eviduji plnění školního rozpočtu.
	Z databáze maturitních výsledků zjistím úspěšnost studentů 4. ročníků soukromých škol oboru Pedagogické lyceum v úloze č. 5 v didaktickém testu z českého jazyka.

	Ve třetím kole pokeru spočítám pravděpodobnost své výhry.
	Na základě záznamů o studentech naší školy spočítám a znázorním vztah mezi mírou absencí ve škole a studijními výsledky a časem, který jednotliví studenti věnují učení mimo školu.
	Nakoupím na školní výlet tak, aby jídlo přesně vyšlo, tedy aby všichni měli dost a na konci nic nezbylo.
5.	V situacích vyžadujících matematické myšlení projevuje vysokou míru kreativity, hledá nejrůznější inovativní postupy. Dokáže předvídat vývoj situace dle dostupných dat a aktuálních okolností. I složité matematické postupy a koncepty dokáže vysvětlit tak, aby jim porozumělo dítě.
	V Excelu běžně využívám kontingenční tabulku.
	Na základě dostupných statistických údajů a vlastních odhadů odhadnu pravděpodobnost, že při výletě 20členné skupiny do Tanzánie bude někdo potřebovat do nemocnice.
	Vymyslím parametrizovaný model dalšího vývoje počtu domškoláků ve ScioŠkolách.
	Odhadnu množství spotřebovaného jogurtu za den v Jihlavě.
	Sestavím parametrizovaný byznys plán firmy.
	Umím využít extrémních příkladů k vyvracení argumentu (např. jak rychle musím jet zpět, abych měl/a průměrnou rychlost 100 km/h, když tam jsem jel/a rychlostí 50 km/h).
	Naučím dítě důkaz, že druhá odmocnina ze dvou není racionální číslo.

8.2.2 Jsem finančně gramotný/á

0.	Vnímá, že na světě existují peníze.
	Založím si kasičku na peníze a když dostanu drobné od babičky, uložím je tam.
	Správně určím, je-li více peněz ve dvou kovových padesátikorunách, nebo v jedné papírové tisícikoruně.
	Jdu s maminkou na nákup a u regálu s čokoládami správně určím, které jsou levnější a které dražší.
	Zahrajeme si na květinářství: někdo z nás bude prodavač/ka, prodávající květiny, a někdo jiný zase nakupující zákazník.
1.	Ví, k čemu peníze slouží, a sám/sama je dovede používat. Vnímá různou hodnotu věcí a služeb skrze peníze. Dokáže cíleně uspořít menší částku na věci, po kterých touží.
	Společně se spolužáky si našetříme peníze na třídní želvu.
	Kapesné, které dostanu na týdenní školní výjezd, mi vystačí až do posledního dne.
	Na vánočním trhu prodávám cukroví za mnou určenou cenu a po celou dobu správně inkasuji a vracím.

	Rozměním pětisetkorunovou bankovku na drobnější bankovky a mince.
	Koupím v obchodě barvy do školy, zaplatím, překontroluji vrácenou částku a vyúčtuji svěžené peníze.
2.	Orientuje se v hodnotě a cenách zboží a služeb, které běžně používá nebo o které se zajímá. Ze svého kapesného si kupuje zbytečné věci, a současně dokáže ušetřit větší částku.
	Po dohodě s rodiči si koupím tablet, na který jsem si ušetřil/a.
	Podle seznamu nakoupím na společný školní oběd a vejdu se přitom do přidělené částky.
	Spočítám, zda je výhodnější koupit do školy klavír za 14 000 Kč, nebo si ho pronajmout za 500 Kč na měsíc.
	Obejdu školu a oblepím předměty a vybavení cenovkou, abych poskytl/a sobě i ostatním představu o jejich reálné hodnotě.
	Když rozbiju ve třídě okno, podílím se na uhrazení nákladů na jeho opravu.
	Při koupi zmrzliny za eura na Slovensku spočítám, kolik jsem utratil/a v korunách.
	Zařídím cestu veřejnou dopravou na školní výlet (včetně nákupu jízdenek).
	Alespoň tři měsíce za sebou neutratím všechno kapesné, které dostanu.
	Zaplatím platební kartou za nákup na internetu a/nebo v obchodě.
3.	Vnímá peníze jako součást svého života. Začíná přemýšlet, jak a kde si nějaké peníze samostatně vydělat. Chová se ekonomicky. Pokud má platební kartu, ví, jak ji používat. Ví, co je to rozpočet, a dokáže jej v základu sestavit. Uvědomuje si, že peníze nejsou cíl, ale prostředek ke splnění některých svých přání a potřeb.
	Do telefonu si nainstaluji aplikaci na sledování příjmů a výdajů a používám ji.
	Na léto si najdu brigádu na koupališti, kde budu prodávat párky.
	Nakoupím pro rodinu potraviny na celý víkend.
	Za určenou částku nakoupím na školní snídani šunku, a to tak, abychom měli ve výsledku nikoli co nejvíce šunky, ale aby v mnou nakoupeném zboží bylo co nejvíce masa.
	Na vánočním trhu prodávám cukroví a dosáhnu zisku alespoň 30 %.
	Do školy nakoupím novou reprosoustavu v e-shopu tak, aby mě to i s dopravou stálo co nejméně. Hledám nejen v českých, ale i v zahraničních e-shopech.
4.	Vnímá roli peněz ve své zemi i ve světové ekonomice. Rozumí položkám rodinného rozpočtu. Vnímá různé úrovně příjmů v různých profesích, zemích a regionech. Formuje si svůj názor na roli peněz v životě a svoji představu o životním standardu. Peníze vnímá také jako nástroj pro konání dobra. Na zbytečné věci si nepůjčuje. Má vytvořenou finanční rezervu.
	V Excelu sestavím svůj rozpočet na následující měsíc a sleduji jeho naplňování.
	Ve škole se podílím na činnosti rozpočtové komise, která navrhuje, jak nakládat s penězi na nábytek a další vybavení.
	Alespoň 50 % toho, co si vydělám na letní brigádě, uložím na později.
	Koupím bitcoiny za 1000 Kč a sleduji, jak se bude vyvíjet jejich hodnota.

	Přejdu k bance, která mi neúčtuje zbytečné poplatky.
	Zahraji si hry Finanční svoboda, Cashflow 101 a Oeconomica a uspěji.
	Vydělám si prací či podnikáním 10 000 Kč.
	Zaplatím účet za ubytování bezhotovostním převodem z účtu na účet.
	Srovnám možnosti financování nemovitosti na hypotéku u různých poskytovatelů a vyberu tu nejvýhodnější.
	Podám daňové přiznání a nárokuji v něm nevyčerpanou slevu na dani z příjmu.
5.	Má svoje finance pevně v rukou. Uvědomuje si, že finanční zabezpečení je základní podmínkou spokojeného života, a myslí na finanční zajištění svých dětí na vstupu do dospělosti i na své vlastní finanční zabezpečení v době postproduktivní. Používá peníze jako nástroj pro konání dobra. Vede své děti k finanční gramotnosti.
	Vytvořím rozpočet školy na několik let s tím, že ho dokážu měnit a přizpůsobovat s ohledem na měnící se situaci a současně ho umím vysvětlit a obhájit.
	Diverzifikuji svoje aktiva (úspory, investice, majetek), abych minimalizoval/a rizika jejich ztráty.
	Měsíčně posílám 3 % svých příjmů na dobročinné účely.
	Dětem dávám kapesné a učím je s ním hospodařit.
	Když si dítě vzpomene, že chce iPhone, tak mu jej hned nekoupím, ale vedu ho k tomu, aby si na něj alespoň zčásti ušetřilo.
	Když mi povoděň smete dům, který nemám pojištěný, neřeším věc půjčkou, kterou nemohu splatit, ale obrátím se s prosbou o pomoc na rodinu, blízké či stát.

8.2.3 Pečuji o domácnost

0.	Vnímá, že o domácnost je potřeba se starat. Stará se o vlastní věci, cizí věci si půjčuje se svolením a vrací je. Uklízí po sobě. Asistuje u některých domácích prací. Jednotlivé práce si zkouší s pomocí dospělých.
	Když rozsypu pytlík s kakaem, zajdu za maminkou a společně to uklidíme.
	Půjčím si plyšového medvěda své sestry a pak ho vrátím tam, kde jsem ho vzal/a.
	Když mě tatínek zavolá k večeři, nejdřív uklidím do krabice auto, stavebnici a plyšáka, se kterými si hraju.
	Před obědem prostřu stůl.
	Podávám mamince kolíčky při věšení prádla.
	Strouhám jablka na závin, který peče tatínek.
	Za asistence tatínka zatluču hřebík do prkýnka.

	Zapálím svíčku pomocí zápalek.
1.	Má v domácnosti na starost některé domácí práce. Umí alespoň jednu domácí práci vykonávat samostatně, ostatní běžné práce pak s dopomocí dospělých. Stará o své věci a vlastní pokoj, udržuje v něm pořádek. Umí s dopomocí pracovat se základním nářadím a náčiním, vyrobí jednoduchou věc.
	Ve škole si vezmu na starost vynášení košů s bioodpadem.
	Donesený oběd si ohřeju v mikrovlnce a použité nádoby uklidím do myčky, aniž by mě k tomu musel vyzvat průvodce.
	Připravím si ke svačině obložený chleba.
	Vyluxuji školní chodbu.
	Ve své šatní skřínce budu měsíc ukládat bundu i čepici tam, kam patří, a nenechám v kapse bundy shnit starý banán.
	Pověsím nástěnku ve třídě na hřebík.
	Vyřežu s pomocí průvodce píšťalku.
	Ze semínka vypěstuji ředkvičku.
	Vytřu schody.
	Přišiju utržený knoflík na kalhotách.
2.	Má v domácnosti na starosti určitou oblast, o některé další se dělí s ostatními členy domácnosti. Umí samostatně provést běžné domácí práce. Umí vyrábět a opravovat jednoduché věci. Pravidelně a samostatně se podílí na úklidu domácnosti. Samostatně ovládá běžné manuální práce.
	Ve skupině (kolej, kruh...) si vezmu na starost údržbu školních počítačů, starám se o jejich nabití, čištění, skladování a půjčování.
	Zalévám po jedno pololetí fikus na chodbě a dávám pozor, aby neuschnul.
	Při pečení koláče naměřím a smíchám správné množství surovin, vyšlehám sníh a vyválím těsto.
	Uvařím pro sebe a kamaráda špagety s rajčatovou omáčkou.
	Ve skupině spolužáků vyrobíme ptačí budku a pověsíme ji na strom.
	Nakoupím podle seznamu na společnou kolejní snídani.
	Zasadruji díru ve zdi.
	Založím truhlík na zeleninu a vypěstuji v něm rajčata.
	Vyprané prádlo pověsím, po uschnutí ho poskládám a uklidím.
	Zápalkami rozdělám oheň venku nebo v kamnech a udržuji jej alespoň 15 minut.
	Smontuji stůl podle návodu od výrobce.
	Vykopu jámu a zasadím do ní strom, který chodím zalévat, než se uchyty.

3.	Krátkodobě dokáže v domácnosti zastat dospělého. Umí nakoupit. Podle návodu udělá téměř cokoli. Umí samostatně vyrábět a opravovat věci. Umí samostatně pracovat s běžným náradím a náčiním. Umí si poradit s havárií.
	Na zimní pobyt na horách vytvoříme se spolužáky jídelníček, sepíšeme podle něj nákupní seznam a nakonec nakoupíme, co jsme si naplánovali.
	Na školním výjezdu připravím pro skupinu řízky s bramborovou kaší.
	Když odjedou rodiče na týden pryč, obstarám samostatně většinu domácích prací (mýt nádobí, vyprat, složit a uklidit prádlo, luxovat atd.).
	Přijdu na šicím stroji utrženou zadní kapsu od kalhot.
	S kamarádkou si vyrobíme skateboard.
	Na cyklistickém výletě nahodím spadlý řetěz a kolo opět zprovozním.
	Za pomoci vrtačky, vodováhy a dalšího potřebného náčiní připevním ve třídě poličku na knížky.
	Zprovozním ucpaný odpad.
	Na konci adaptáku umyju záchod.
4.	Umí samostatně pečovat o celou domácnost. Ovládá všechny běžné činnosti, které jsou nutné ke správě domácnosti. Umí pečovat i o zahradu.
	Se spolužáky se staráme o školní budovu jako celek – o úklid, opravy, nákup, vybavení atd.
	Se spolužáky provozujeme školní bufet, v němž zajišťujeme všechny činnosti od nákupu po úklid.
	S dalšími středoškoláky zajistíme kompletní provoz tábora pro děti ze základních ScioŠkol.
	Pro celou školu uspořádám hostinu o pěti chodech, na které budu vařit francouzské speciality.
	Na školním dvoře postavím udírnu a vyudím v ní pět kilo vepřového.
	V rámci služby vyřeším situaci, kdy ve škole neteče voda.
5.	Bez potíží spravuje a tvoří svůj domov. Sdílí péči o domácnost s jejími dalšími členy.
	Naplánuji (pře)stavbu domu/bytu a přispěji k ní vlastní rukou.
	Na své rostoucí děti postupně přenáším odpovědnost za úklid i jiné práce v domácnosti.
	Nedělám všechno sám/sama, dbám na to, abych se o péči o domácnost rozdělil/a s ostatními.
	Zapojím se do chodu domácnosti, nenechám si posluhovat.
	Na neoblíbené práce (např. na mytí oken) si sjednám úklidovou službu.
	Rozvrhnu zahradu tak, abych z ní měl/a užitek i radost po celý rok a pamatuji na rozrůstání v dalších letech.

8.2.4 Starám se o zdraví

0.	Ví, že existuje stav zdraví a nemoci. Poznává, když se necítí dobře. V případě úrazu nebo nebezpečné situace přivolá dospělého.
	S tatínkovou pomocí si zalepím ránu na prstě.
	Když mě bolí břicho, tak to řeknu.
	Nejím maršmelouny, když vím, že mi po nich bývá špatně.
1.	Má povědomí o tom, jak vypadá zdravé dítě podobného věku. Zvládá základní osobní hygienu. S dopomocí zvládne svou zdravotní sebeobsahu. Má základní dovednosti první pomoci. Umí zavolat na tísňovou linku.
	Vydezinfikuji a zavážu nohu kamarádovi, který šlápnul na hřebík.
	I na adaptáku si pravidelně čistím zuby, uši, myju se a měním si spodní prádlo.
	Když omdlí průvodce, s nímž jsme na výletě, zavolám sám/sama správné číslo tísňové linky.
	Do horka si nevezmu teplou bundu a čepici.
	Ve škole mám v průvodcovně krabičku s léky, které užívám, a v případě nutnosti si je vezmu.
2.	Dodržuje základní zásady zdravého životního stylu – nepřejídá se, hýbe se, neužívá návykové látky. Samostatně zvládá hygienickou samoobsahu. Zvládne s dopomocí poskytnout první pomoc při úrazových i neúrazových stavech ohrožujících zdraví.
	Na svačiny si do školy nosím i ovoce, zeleninu, tmavé pečivo nebo jogurt.
	Na škole v přírodě půjdu spát, když jsem unavený/á, i když kamarádi dál hrají karty.
	Do školy pojedu třicetkrát na kole.
	Cvičně si vyzkouším základní úkony první pomoci (kontrola životních funkcí, zastavení krvácení, stabilizovaná poloha, resuscitace, přenos raněného, fixace zlomené ruky).
	Když dostanu průjem, upravím své stravování (vynechám tuhy, zmrzlinu, sladkosti apod.), snažím se dostatečně pít, případně si po dohodě s dospělým vezmu lék proti průjmu.
	Když mě na lyžáku už druhý den bolí v krku, požádám průvodce o pomoc.
3.	Dodržuje většinu zásad zdravého životního stylu – jí zdravě, vyváženě a podle své fyzické aktivity, dostatečně spí, pravidelně se hýbe, neužívá návykové látky. Umí samostatně poskytnout první pomoc. Poznává běžné nemoci a umí je léčit adekvátními prostředky. Umí posoudit, kdy už potřebuje odbornou pomoc – tu umí vyhledat a samostatně využít.
	Cvičně poskytnu první pomoc v modelové situaci ve škole.
	Zapíšu se na kroužek parkouru, abych si dopřál/a více pohybu a naučil/a se bezpečně padat.
	Dělám ve škole měsíc pomocného zdravotníka a ošetřuji drobné úrazy ostatních dětí.
	Kamarádovi, který má průjem, poradím vhodný lék (např. živočišné uhlí) a v příbalovém letáku si pro jistotu ověřím, jak se má užívat.
	Když mě nepřestává bolet ruka, kterou jsem si narazil/a při tělocviku, jdu s tím radši k lékaři.
4.	Žije zdravě. Umí samostatně poskytnout první pomoc i ve zvláště krizových situacích. Umí řídit poskytování první pomoci více lidmi. Zná běžné medicínské pojmy. Orientuje se v celé šíři nemocí, úrazů a deficitů. Umí se postarat o nemocného blízkého člověka. Dokáže se

	zorientovat v léčivech. Zodpovědně přistupuje k návykovým, omamným a psychotropním látkám.
	Se skupinou spolužáků při cvičné bouračce auta ošetřím zraněné a zajistím jim první pomoc.
	Když mě to pálí při močení, objednáím se na urologii.
	Dělám zdravotníka na táboře pro děti ze základních ScioŠkol.
	Pokud už chci vyzkoušet LSD, zajistím si přítomnost dalších osob a bezpečné prostředí.
	Pokud mě už týden bolí hlava, nejím jeden Ibalgin za druhým, ale jdu problém řešit k lékaři.
	Na večírku s ostatními studenty nepiju alkohol vůbec nebo piju tak, abych dokázal/a odejít po svých a nebylo mi špatně.
5.	Ví, že zdraví má především ve vlastních rukou. Dělá to, co jeho tělu dlouhodobě prospívá. Ke zdravému životnímu stylu vede i své okolí, zejména děti. Ví, na koho se v případě zdravotních problémů obrátit.
	Mám-li nadváhu, začnu se více hýbat (např. pravidelně chodit, běhat nebo jezdit na kole).
	Pravidelně cvičím jógu, protože mě jinak bolí záda.
	V zimě se pravidelně saunuji, abych předcházela nemocem, a do sauny беру i své děti.
	Když mám problémy s utrženým křížovým vazem, navštívím odborníka a vyslechnu jej, o dalším postupu se už ale rozhodnu sám/sama.
	Mám rámcový přehled o tom, jak sestavit zdravý jídelníček a co jsou makronutrienty

8.2.5 Zacházím s nebezpečím a rizikem

0.	Vnímá, že existují určitá nebezpečí, kterým je třeba se vyhnout. Poslechne dospělého. Bez vědomí dospělého neopouští bezpečný prostor. Je-li to třeba, řekne si o pomoc.
	Poslechnu učitelku ze školky, když mi řekne, že na toho cizího psa nemám sahat.
	Před ochutnáním zajímavé fialové bobule v lese se zeptám maminky, jestli smím.
	Ztratím-li se babičce na koupališti, dojdu k pokladně a požádám obsluhu, aby mi pomohla babičku najít.
	Sáhnu si na rozpálená kamna. Zjistím, že to není nejlepší nápad, a příště to už nemusím zkoušet znovu.
1.	Přebírá odpovědnost za své bezpečí, když ho/ji nehlídá nikdo jiný. Ví, jaká nebezpečí mohou číhat v civilizaci i v přírodě. Umí některým nebezpečím čelit díky tomu, že se na ně připravuje. V neznámých situacích, při nichž hrozí nebezpečí, se zeptá dospělého na svolení a radu. Uvědomuje si rozdíl mezi fikcí a realitou. Jedná tak, aby neohrožoval/a bezpečí ostatních. Je-li to třeba, přivolá pomoc.
	V tělocvičně si natrénuji bezpečný pád.

	Po táboráku zkusím co nejrychleji uhasit oheň.
	Vylezu na 20 různých stromů a zase z nich bezpečně slezu.
	Ve třídě se podíváme na film, kde lidé běžně skáčou z výšek a bojují a nic se jim při tom nestane. Po filmu probereme, jak to funguje ve skutečnosti.
	Uplavu 50 metrů, abych si ověřil/a, že se neutopím ani při delším pobytu ve vodě.
	Při rozchodu po městě na školním výletě dodržuji stanovená pravidla a dávám pozor na svoji bezpečnost.
2.	Většinu času přebírá odpovědnost za své bezpečí, dohled potřebuje jen občas. Umí předcházet běžným nebezpečím a dovede jim čelit, když nastanou. V situacích, které nezná, se zeptá na radu zkušenějšího.
	Seznámím se s příběhem člověka, který byl zasažen silným elektrickým proudem.
	Natrénuji si s průvodcem, co dělat při setkání s nebezpečným člověkem.
	Se skupinou spolužáků samostatně dojedeme na chatu v Jizerských horách. Po cestě dáváme pozor na to, aby se nám nic nestalo.
	Když chci ve školní dílně poprvé použít elektrickou pilu, zeptám se nejdřív někoho zkušenějšího, jak na to.
	I když se žádný dospělý nedívá, rozhodnu se neskákat do neznámé vody, protože by to mohlo dopadnout špatně.
3.	Vždy přijímá plnou odpovědnost za své bezpečí. Umí samostatně posoudit míru rizika v běžných situacích a přizpůsobit tomu své jednání. Osvojuje si dovednosti, které mu/jí umožňují pouštět se i do rizikovějších činností.
	Skočím v oblečení a botech do vody a přeplavu bazén, abych si natrénoval/a plavání ve ztížených podmínkách.
	Na adaptáku absolvuji noční výsadek s návratem na chatu.
	Ve skupině spolužáků se vydáme bez průvodce na dvoudenní pochod.
	Se třídou se podíváme na film „V síti“ a diskutujeme o tom, co jsme viděli.
4.	Dokáže posoudit míru rizika i v mimořádných situacích nejen pro sebe, ale i pro jiné osoby a přizpůsobit tomu své jednání. Dále rozvíjí své dovednosti, které mu/jí umožňují pouštět se i do rizikovějších činností. Přijímá odpovědnost za bezpečí své i ostatních.
	Zkusím se vyprostit z ledu na zamrzlém rybníce.
	Vyzkouším si záchranu tonoucího.
	Při přípravě táboráku na táboře mám na starost skupinku menších dětí.
	Natrénuji základy sebeobranu.
	Odpovídám za bezpečnost školní dílny.
	Když na horách hrozí lavinové nebezpečí nebo sněhová vánice, nevydám se na plánovanou túru na skialpech, i když jsem se na ni hrozně těšil/a.
5.	Vede ostatní, zvláště děti, k tomu, aby se naučili zacházet s nebezpečími a riziky.

	Děti, které mám na starost, učím samostatnému pohybu po městě, a když jsou již jejich dovednosti dostatečné, nechám je jezdit samostatně MHD.
	Naučím dítě plavat.
	Na vodě seznámím děti se zásadami bezpečnosti a nechám je samostatně sjíždět jez, jehož obtížnost odpovídá jejich dovednostem a zkušenostem.

8.2.6 Jsem právně gramotný

0.	Učí se poznat, co je spravedlivé a fér. Ozve se, když cítí nespravedlnost. Respektuje jednoduchá pravidla malého společenství. Poznává, kdy se pravidla porušují, a ví, jaké to může mít následky.
	Poznám a ozvu se rodičům, když si bratr vzal pět bonbonů a na mne zbyl jen jeden, to není spravedlivé.
	Když paní učitelka ve školce zvedne ruku, také zvednu ruku a utiším se, protože vím, že zvednutá ruka je signál pro ztišení.
	Vím, že když vylezu na strom, na který je zakázáno lézt, poruším tím pravidlo a může to mít nějaký důsledek, třeba nebudu smět sám/sama na zahradu.
1.	Umí poznat, co je spravedlivé a fér. Zná pravidla skupiny, jíž je členem, umí se zapojit do jejich tvorby. Ví, že ve společnosti existují pravidla. Ví, jaké konkrétní důsledky má nedodržování pravidel. Umí pravidla dodržovat. Zná některá svá práva a povinnosti.
	Spolu se skupinou starších dětí vytvořím jednoduchá pravidla školní zkušebny a používání hudebních nástrojů.
	Vím, že pokud nedodržím pravidla školní kuchyňky, nebudu ji moci používat.
	Všimnu si, že není spravedlivé, když odpadky ze třídy vynáší pořád Tonda a ostatní nikdy, a navrhu, aby se zapojili i ostatní.
	Vím, že přes přechod se nesmí chodit na červenou, že to je nejen nebezpečné, ale i že mohu dostat pokutu.
	Vím, že když někdo krade, zavřou ho do vězení.
2.	Ví, že existují zákony a k čemu slouží. Ví, jak se liší demokracie, diktatura a bezvládí. Ví, že s právy se pojí i povinnosti a orientuje se ve svých základních právech a povinnostech. Umí se domoci svých práv v rámci společenství (školy, rodiny, sportovního oddílu) a u zcela základních práv i mimo společenství. Pokud je příležitost, aktivně se podílí na tvorbě pravidel. Umí se rozhodnout, kdy povinnost nesplnit, a učí se nést důsledky s tím spojené. Uvědomuje si, že sliby se mají plnit a že jejich nedodržení přinese následky.
	Napíšu, kdo o čem ve škole rozhoduje, a pár věcí, o kterých nikdo nerozhoduje.
	Pokud si myslím, že průvodce neučí matematiku dobře, řeknu to jemu a případně i vedení školy, protože vím, že mám právo vyjádřit své mínění.
	Pokud mi někdo fyzicky ubližuje, nenechám se jím zastrašit a půjdu to řešit s průvodcem.

	Pokusím se napravit jednu konkrétní (byť i drobnou) nespravedlnost, která se u nás ve škole či třídě podle mého mínění děje.
	Mám právo na to, aby mi nikdo nebral mé věci. Pokud to jeden spolužák stále dělá, řeším to na ranním kruhu.
	Navrhnou na shromáždění změnu pravidla, které mi nevyhovuje.
	Když přijdu pozdě na ranní kruh, chvilku se rozčiluji, že nedostanu snídani, která se na ranním kruhu rozdává, ale pak to přijmu, protože to je důsledek toho, že jsem přišel/přišla pozdě.
	Zavážu se, že příští týden přichystám pro všechny v koleji snídani. Snídani skutečně přichystám, a pokud náhodou ne, uvědomuji si, že ostatní budou o hladu a příště mi už třeba nebudou věřit, že dodržím, co jsem slíbil/a.
3.	Učí se rozlišovat mezi morálkou a právem. Zná rozdělení moci v ČR a ví, co je Ústava. Ví, jak vznikají zákony a co hrozí při jejich porušování. Zná koncept lidských a občanských práv. Umí vyhledat znění právního předpisu a zorientovat se v něm. Ví, co je smlouva. Uvědomuje si odpovědnost plynoucí z uzavírání smluv. Umí uzavřít jednoduchou písemnou smlouvu.
	Vyberu si jedno z pravidel, které ve škole platí, poruším ho a nesu důsledky s tím spojené.
	I když to není nikde stanoveno jako povinné, pustím staršího člověka sednout v autobuse, protože vím, že to je správné.
	Jakkoli by dnes měl podle pravidel třídu uklízet spolužák, pomůžu mu s úklidem, protože tam je dneska opravdu binec a nebylo by spravedlivé, kdyby to celé dělal sám.
	S kamarádkou uzavřeme jednoduchou písemnou smlouvu, kterou realizujeme. Jedna druhé předá balíček žvýkaček a druhá do týdne zaplatí 20 Kč.
	Představím spolužákům, co je Listina základních práv a svobod a co obsahuje.
	Nakreslím na velký papír vztahy mezi následujícími orgány: prezident, vláda, Poslanecká sněmovna, Senát, soudy.
	Vyhledám na internetu, kde přesně je stanoveno následující: zákaz chodit na červenou, zákaz krást, zákaz prodat dítěti do 18 let alkohol, dvouletá záruka na koupený tablet.
	Vyjmenuji pět situací, v nichž dochází v běžném životě k uzavření smlouvy.
	Najdu na stránkách Poslanecké sněmovny, jak hlasovali jednotliví poslanci o zákoně, který mne zajímá.
	Ve školním řádu ScioŠkoly zjistím, jaká jsou pravidla pro uvolňování z vyučování.
	Podíváme se ve třídě na film s tematikou lidských práv (např. „Zelená kniha“) a potom určíme, která základní práva byla pošlapávána.
4.	Orientuje se v právním řádu ČR. Zná základní právní pojmy. Orientuje se v právních vztazích, se kterými se setká v běžném životě. Umí se zorientovat v nových právních vztazích, do nichž vstupuje. Umí porozumět znění právního předpisu či psané smlouvy. Rozlišuje mezi morálkou a právem. Právní normy dodržuje či porušuje vědomě. Umí a chce se domáhat svých práv. Umí požádat o právní pomoc. Ztotožňuje se s hodnotami demokratického právního státu.
	Najdu zákon, podle něž se řídí činnost školy, a zjistím v něm, kdy mě může ředitel ze školy vyloučit.
	V obchodním rejstříku vyhledám naši ScioŠkolu a zjistím, které fyzické osoby ji vlastní.

	Zakoupím přes e-shop do školy dataprojektor, a když zjistíme, že nám nevyhovuje, vrátím jej po týdnu zpět a nárokuji si i poštovné.
	Zorientuji se v nejnovějším mimořádném opatření týkajícím se nošení roušek.
	Prostuduji svou smlouvu o bankovním účtu a zkusím, třeba i s pomocí odborníka, pochopit všechna ustanovení, která se v ní nacházejí – co se chce po mně, co po bance.
	Vím, že není zakázané chodit s nachlazením do školy, ale přesto zůstanu raději doma, když mě škrábe v krku.
	Navrhu ve škole vypsatí kurzu o základech práva a pozvu na něj právníka Scio.
	Vědomě poruším tři zákony, aniž bych tím někomu způsobil/a škodu. Zjistím, která ustanovení právních předpisů jsem porušil/a a co mi od koho hrozí, kdyby se na to „přišlo“.
	Rozviklané stoly, které jsme si objednali do školy, reklamujeme klidně podruhé, když nám poprvé reklamaci zamítli. Potřetí se obrátíme na soudního znalce a právníka, aby nám poradili.
	V prezidentských volbách nebudu volit kandidáta, který v minulém volebním období vědomě a opakovaně porušoval Ústavu, protože je takové jednání pro mne nepřijatelné.
	Dokážu vyplnit základní formuláře v některých státních institucích (např. poslat doporučeně dopis - vyplnění formuláře).
5.	Bez potíží vstupuje do právních vztahů a pohybuje se v nich. Dodržuje právní předpisy, a pokud ne, ví proč a uvědomuje si možné následky. Hájí svá práva. Hájí demokratický právní stát.
	Koupím dům na hypotéku. Najdu si banku, kde je hypotéka nejvýhodnější. Kupní smlouvu na dům nechám projít advokátem.
	Přihlásím se k placení televizního koncesionářského poplatku, i když nikdo neví, že mám doma televizor. Považuji to za správné.
	Vím, že když pojedu po dálnici 160 km/h a policie mne „změří“, dostanu pokutu. Přesto se rozhodnu to risknout, protože dálnice je téměř prázdná a jsem přesvědčen/a, že tím nikoho neohrozím.
	Bývalého zaměstnavatele, který mě protiprávně zkrátil na výplatě, zažaluji u soudu. Požaduji od něj i úroky z prodlení.
	Zorganizuji demonstraci proti porušování zákona o střetu zájmů předsedou vlády.

8.3.1 Nakládám se svým časem

0.	Zná rozdíl mezi všedním dnem a víkendem nebo státním svátkem,. Ví, co jsou prázdniny. Má ponětí o základních časových údajích. Ví, kolik je asi hodin, který je den v týdnu, který měsíc a jaký rok. Orientuje se v tom, kdy má své pravidelné aktivity. Má ponětí o tom, co bude dělat během následujícího týdne.
	Paní učitelce popíšu, co budu dělat odpoledne po školce.
	Vím, že rok se skládá z měsíců, měsíc z týdnů, týdny z dnů, dny z hodin a hodiny z minut.

	Protože vím, že tento víkend půjdeme na návštěvu k babičce, namaluju jí obrázek.
	Vím, že ve školce musím být do 8:30, a proto si pravidelně připravuji věci na sebe už večer, abych se ráno nezdržoval/a jejich hledáním.
	Vím, že hrát si mohu už jen půl hodiny, protože pak půjdeme s maminkou do kostela.
1.	Orientuje se v datu a čase. Umí uvažovat v horizontu týdnů. Rozlišuje strukturovaný a nestrukturovaný čas. Podílí se na plánování svého časového rozvrhu ve škole i mimo školu, rozvrh na následující hodiny zvládne i samostatně. Své cíle a plány zohledňuje v rozvrhu nevědomě, s podporou i vědomě. Dokáže si hlídat, aby chodil/a včas na plánované opakující se činnosti. Umí se s podporou přizpůsobit změnám v rozvrhu.
	Vím, kolikátého je a kolik je hodin, nebo si to zvládnou rychle zjistit.
	Rozumím tomu, že i když bych chtěl/a chodit na judo i na sbor, musím si vybrat jen jedno z toho, protože oba kroužky se konají ve středu odpoledne a já nemohu být na dvou místech najednou.
	S rodiči se dohodnu, že do družiny budu chodit v pondělí, úterý a ve středu a že ve čtvrtek a v pátek mne hned po škole vyzvedne babička.
	Domluvíme se s rodiči, že zítra k nám přijde na návštěvu kamarád/ka, a že mne tedy musí ze školy včas vyzvednout.
	Chodím-li do školy sám/sama, odejdu z domu každé ráno tak, abych tam byl/a včas.
	V rámci samorostu se dohodnu s průvodcem, že nejprve si budu půl hodiny číst knížku a pak budeme s kamarádem dělat Duolingo.
	Ve středu zvládám z družiny odejít tak, abych byl/a včas na flétničce, a ve čtvrtek tak, abych dorazil/a včas na trénink. Pokud se mi to opakovaně nedaří, poprosím kamaráda, aby mne vždy včas „popostrčil“.
	Zavolá-li babička, že mne dnes ze školy nevyzvedne, ale že půjdu až po konci družiny s maminkou, vymyslím, co budu následující tři hodiny dělat.
	Ve skupině spolužáků na školním výjezdu víme, že si během následujících tří hodin musíme nakoupit, uvařit, uklidit a ve zbytku času si můžeme dělat, co chceme. Naplánujeme si proto pořadí jednotlivých činností tak, abychom všechno stihli.
2.	Učí se napláňovat si rozvrh tak, aby všechno stihl/a bez spěchu a stresu. Je-li třeba, konzultuje svůj časový rozvrh s dospělým. Časový rozvrh občas přizpůsobuje svým cílům a plánům. Umí uvažovat v horizontu měsíců. Dokáže upravit svůj rozvrh, pokud je to potřeba. Rozlišuje strukturovaný a nestrukturovaný čas a pozná, když má některého málo.
	Rozhodnu se, že v úterý odpoledne budu chodit na skautské schůzky. Rodičů se zeptám na svolení.
	V úterý odpoledne se rozhodnu zúčastnit skautské hry. Na čtvrtek se domluvíme s kamarády, že se v 16:00 sejdeme na paření LOLka a budeme pařit do 19:00. Rodičů se zeptám na svolení.
	Zkusím si napláňovat rozvrh jednoho volného odpoledne a držet se jej. Tedy si např. řeknu, že do 15 hodin budu v klubu, pak půjdu domů, mezi 15:30 a 16:30 budu hrát na počítači, pak půjdu s kamarádem ven, kde budu do 18 hodin, a pak přijdu domů na večeři, která bude v 18:30.
	Naplánuji si, kdy budu dělat domácí úkoly tak, abych je všechny v pohodě stihl/a a nedoháněl/a na poslední chvíli. Pokud se mi to pravidelně nedaří, zkonzultuji s průvodcem, jak bych to mohl/a dělat lépe.
	Doma si na nástěnku pověším svůj týdenní rozvrh pravidelných aktivit.

	Odpadne-li mi hodina hry na lesní roh, nepromarním čas, který mi tím vznikl, ale zavolám kamarádovi, jestli nechce vyrazit ven, třeba na kolo.
	Zanesu si do rozvrhu některý z mých plánů. Např. pokud si chci přečíst Pána prstenů, vyhradím si každý večer půlhodinu na čtení.
3.	Většinou si umí naplánovat svůj rozvrh tak, aby všechno stihl/a. Časový rozvrh si vytváří samostatně a využívá k tomu efektivní nástroje, které mu/ji vyhovují. Časový rozvrh většinou přizpůsobuje svým cílům a plánům a dokáže ho podle potřeby upravovat. Umí uvažovat v horizontu let. Umí si zabezpečit dostatek strukturovaného i nestrukturovaného času.
	Na konci školního roku si rovnou domluví den a čas hodin na kytaru pro další školní rok, protože vím, že v září už má učitel hodně hodin obsazených.
	Pořídím si diář a zapisuji si do něj, co jsem si na který den domluvil/a. Nebo využívám Google kalendář.
	Podívám se spolu s mentorem na svůj rozvrh pravidelných aktivit a zjistím, zdali jich nemám málo nebo naopak moc. Pokud ano, zkusíme vymyslet, co s tím dělat.
	Vím, že za rok mne čekají talentové zkoušky na střední uměleckou školu, a tak se již teď jednou týdně vždy hodinu připravuji.
	Neslibuji, že něco udělám, když nevím, jestli to mohu stihnout. Např. ve skautském oddíle se nezavazuji připravit celodenní výpravu, když vím, že mám na víkend spoustu práce do školy.
	Pokud se babičce přitížilo a je potřeba jí zajít do lékárny, odvolám na poslední chvíli tenisový trénink, i když z toho trenér nebude mít radost.
4.	Efektivně plánuje svůj časový rozvrh podle svých cílů a plánů. Časový plán umí dodržovat, ale i pružně přizpůsobovat. Uvažuje v horizontu let. Udržuje rovnováhu mezi studiem, dalšími povinnostmi a volným časem, a to jak nestrukturovaným, tak strukturovaným. Učí se nemarnit čas. Učí se pracovat s prokrastinací a ví, jak se liší od relaxace. Umí narušit každodenní rutinu.
	Vedu si svůj rozvrh v Google kalendáři, v papírovém diáři nebo pomocí jiného nástroje. Zcela automaticky si do něj okamžitě zapíšu jakékoli změny, protože jinak na to často zapomenu.
	Sice jsem na dnešní odpoledne měl/a naplánovanou práci na maturitním projektu, ale protože jsem dnes ze školy hodně unavený/á, přeložím to na pozítří a místo toho půjdu s kamarádem bruslit. Pozítří se na to ale skutečně vrhnu.
	Třikrát týdně se dvě hodiny připravuji na přijímací zkoušky na vybranou vysokou školu, protože se tam chci opravdu dostat.
	Ve skupině spolužáků provedeme reflexi toho, jak každý z nás strávil uplynulý měsíc z hlediska poměru mezi povinnostmi, strukturovaným a nestrukturovaným volným časem. Pokud usoudíme, že je něčeho moc či málo, zkusíme si vzájemně poradit, co by se s tím dalo dělat.
	Když se mi nedaří dodržovat termíny (nebo jen za cenu velkého vypětí) nebo chodím často pozdě, sjednám si schůzku s mentorem a zamyslíme se, co mohu dělat jinak.
	Zkusím dnes udělat něco jinak, než co dělám v tento den a čas obvykle. Například místo koukání na Netflix se půjdu večer projít.
	Týden si vedu záznamy o tom, kolik času a kdy jsem strávil/a prokrastinováním, a zjistím-li, že prokrastinuji víc, než chci, proberu s mentorem, co by se s tím dalo dělat.
5.	Umí uvažovat v horizontu celého života, a to nejen za sebe, ale i za svou rodinu. Dokáže vyhodnotit, má-li v životě vyvážený poměr strukturovaného a nestrukturovaného času, a v

	případě potřeby si umí život přestrukturovat. Umí pomoci jiným v plánování jejich času. Není ohrožován/a prokrastinací, bezpečně ji rozezná od relaxace. Nemarní čas.
	Zjistím-li, že mi práce, dobrovolnická činnost pro Charitu a rodinné povinnosti zabírají tolik času, že ve zbytku jen tupě hledím do televize či do počítače, rozhodnu se, že si zkrátím pracovní úvazek (i za cenu nižších výdělků) nebo opustím Charitu (a třeba tam budu přispívat finančně) nebo si domluvíím někoho na úklid či na hlídání.
	Svému synovi pomáhám s plánováním mimoškolního času tak, aby vše stíhal. Např. když si vybere kroužek, který začíná tak brzy, že by na něj musel z oběda běžet, zkusíme spolu vybrat jiný kroužek s podobným zaměřením, který se koná v jiném čase, třeba i jiný den.
	V tomto týdnu zkusím každý den udělat něco jinak. Jít do práce jinou cestou, jít na oběd do jiné restaurace, vyrazit na rodinnou večeři, vzít si den volna a jít s dětmi do aquaparku...
	Zamyslím se, jestli něčím ve svém životě netrávím příliš mnoho času a něčím jiným zase málo. Pokud zjistím, že ano, podniknu kroky ke změně.
	Systematicky narušuji každodenní rutinu a vyhledávám příležitosti pro nevšední zážitky. Třeba odjedu na týden pracovat na Bahamy.
	Nemarním čas stáním ve frontách, třeba na poště. Zjistím si, kdy tam chodí méně lidí, a přijdu v tuto dobu. Nebo si domluvíím opakované doručení v době, kdy budu doma.

8.3.2 Řídím svou cestu vzděláváním

0.	Uvědomuje si, že škola je od toho, aby se tam něco naučil, a těší se tam. Zároveň ví, že spoustu věcí se může naučit i jinde než ve škole.
	Těším se, až nastoupím do školy a naučím se tam něco nového.
	Vím, že hrát na flétnu se učím v kroužku, a baví mě to.
	Hodně si hraju. Sice si neuvědomuji, že se tím učím, ale je to tak.
1.	Ví, že ve škole se toho může hodně naučit, a chce toho využít. Dokáže si říct o vzdělávací příležitost. Dokáže si vybrat z nabídky témata nebo předměty, které mu/jí dávají největší smysl. Vzdělává se i mimo školu.
	Do sta už počítat umím. Řeknu si průvodkyni, aby mi poradila, jak se naučím počítat do tisíce.
	Na angličtině mě baví vyplňovat pracovní listy. Pokud už mám všechny hotové a přišly mi lehké, řeknu si průvodci o další, které budou obtížnější.
	Zajdu za průvodcem a zeptám se ho, jestli by mě nenaučil vrtat vrtačkou.
	Z nabídky projektů si vyberu projekt „Stavba hradu z krajinek“, protože mě baví pracovat se dřevem.
	Po škole chodím na nějaký kroužek, kde se něco učím. Třeba na taekwondo.
2.	Dobře rozumí tomu, jaké vzdělávací příležitosti mu/jí nabízí škola, a umí a chce tyto možnosti využít. Zná některé mimoškolní možnosti vzdělávání a umí najít další. Zamýšlí se nad tím, kam se v oblasti vzdělávání ubírá, a dokáže si vybírat kurzy, projekty nebo předměty, které mu/jí

	vzhledem k tomu dávají smysl. Při volbě vzdělávacích možností bere do úvahy i to, co se již naučil/a.
	Využívám naplno prostorových či materiálních podmínek školy. Např. ve volných chvílích chodím do školní dílny a tam kutím, protože mne to baví, a učím se tím nové věci. Zkusím se domluvit, jestli bych tam nemohl/a chodit i v období projektů.
	Z nabídky výzev v EduMapě si často vyberu nejen podle toho, co vypadá zábavně či nenáročně, ale i podle toho, zda se tam naučím to, co chci umět.
	Pokud mi přijde, že se něco ve škole učím zbytečně, zkusím navrhnout, zda místo toho nemohu dělat něco jiného. Např. jestli si místo fyziky nemohu číst knihy o historii.
	Vyhledám si na internetu, jaké kroužky nabízí dům dětí a mládeže v místě, kde bydlím. Pokud např. zjistím, že pořádá kroužek 3D modelování a tisku, po dohodě s rodiči se tam zapíšu, protože mě láká naučit se navrhovat auta.
	Zjistil/a jsem, že mě baví šít. Zkusím navrhnout průvodcům, ať ve škole otevrou dílnu šití, nebo se přihlásím na kroužek šití v místním DDM.
	Vyberu si počítačovou hru, o které vím, že tam naučím něco z historie.
3.	Důsledně využívá vzdělávací příležitosti, které mu/jí nabízí škola, a snaží se je i sám/sama ovlivňovat. Orientuje se v nabídce středního vzdělávání a chápe, co mu/jí mohou různé školy či obory přinést. Dokáže se zorientovat v požadavcích na přijetí na zvolenou střední školu a připravit se na přijímací zkoušky. Má přehled o možnostech mimoškolního vzdělávání a dokáže využít ty, které potřebuje. Při rozhodování o další vzdělávací dráze bere ohled na to, co se již naučil/a a co bych se chtěl/a naučit.
	Navrhnou průvodci, aby ve škole vypsali projekt stavby zahradní pergoly, protože se chci učit a naučit pracovat se dřevem.
	Zjistil/a jsem, že nejvíc se toho naučím při individuálních či skupinových projektech, a tak chodím za průvodci s požadavkem, zda nemohu mít více času na projekty oproti „klasickým“ hodinám.
	Zapřemýšlím nad tím, jaký obor by mě lákalo dále studovat, a zjistím si přes internet, které školy jej nabízejí. Neomezuji se jen na své město, zkusím i internátní školy ve větší vzdálenosti.
	Navštívím několik středních škol, které by mě lákalo studovat, a zjistím, jak na mě působí. Vyhledám si o nich informace na internetu a přečtu si poslední inspekční zprávu na webu ČŠI.
	Vyberu si střední školu a tento výběr zkonstatuji s rodiči.
	Jsou-li podmínkou pro přijetí na mnou vybranou střední školu státní přijímačky, přihlásím se na předmět, který na ně připravuje, popřípadě si objednáím přípravné materiály a připravuji se s jejich pomocí.
	Chci se naučit korejsky, ale moje škola to neumožňuje. Tedy zjistím, jaké jsou možnosti studia korejštiny, a na některou z nich se přihlásím.
	Když se rozhodnu naučit se orientovat na hvězdné obloze, najdu si k tomu aplikaci a pravidelně ji používám.
	Abych se zlepšil/a v angličtině, hraju hry typu MMORPG v mezinárodní skupině.
4.	Systematicky a efektivně využívá vzdělávací příležitosti, které mu/jí nabízí škola, a spolupodílí se na jejich vytváření. Dokáže reflektovat svou dosavadní cestu vzděláváním. Orientuje se v nabídce vysokých škol v ČR i v zahraničí i v dalších možnostech formálního, neformálního a informálního vzdělávání po střední škole včetně online možností. Uvažuje o vzdělávání v dlouhodobém horizontu včetně úvah o celoživotním vzdělávání. Dokáže se rozhodnout pro

	další vzdělávací dráhu a efektivně postupovat vytyčeným směrem. Aktivně se vzdělává i mimo školu.
	Navrhnou ateliér na téma, které mne zajímá, třeba „investování“, a pokud si na to troufám, sám/sama jej vedu, zvu hosty, organizuji aktivity, navrhuji cíle atd.
	Na konci školního roku nebo v pololetí si napíšu vysvědčení. Stanovím si, na čem bych chtěl/a pracovat v dalším období.
	Navrhnou ateliér na téma „další vzdělávací dráha“, kde zjišťujeme, jaké existují vysoké školy, jaké nabízejí obory či jaké jsou možnosti vzdělávání v zahraničí.
	Zjistím si co nejvíc o vysokých školách, které by mne lákalo studovat. Např. je navštívím, pohovořím se studenty či absolventy nebo si vyhledám reference na internetu.
	Rozhodnu-li se pro určitou vysokou školu, zjistím si, jaké jsou podmínky přijetí, a systematicky se připravuji na přijímací zkoušky. Třeba zrealizuji maturitní projekt, který mi zároveň pomůže připravit se na přijímačky a další studium.
	Chodím na soukromé hodiny hry na lesní roh a zároveň jsem si našel/našla angažmá v amatérském orchestru.
	Rozhodnu se na vysoké škole studovat dějiny umění, ale protože se tím nejspíše nebude dát hned žít, počítám s tím, že si pak udělám programátorský kurz a budu se nějakou dobu žít jako programátor.
	Rozhodnu se nejít po střední škole hned na vysokou, ale jezdit po světě s tím, že studovat mohu i později.
5.	Udrží si aktuální přehled o různých možnostech a příležitostech vzdělávání v ČR, v zahraničí i online. Dokáže si erudovaně vybrat další vzdělávání, které nejlépe vyhovuje jeho/jejím potřebám, cílům a možnostem. Umí s výběrem vzdělávání dobře poradit i ostatním.
	Zjistím si, jaké jsou možnosti online vzdělávání v tématu, které mne zajímá, a pak si z celosvětové nabídky vyberu tu, kterou vyhodnotím jako nejlepší - i kdyby ji nabízela třeba univerzita v Sydney.
	Zorientuji se ve vzdělávacích příležitostech v oboru, který mne živí, a pak využívám ty, které mi sedí nejlépe. Např. čtu odborné časopisy, jezdím na konference, účastním se online kurzů a přednášek, setkávám se se špičkami v oboru a debatuji s nimi atp.
	V sedmdesáti letech se přihlásím na univerzitu třetího věku.
	Poradím své neteři, co dělat, aby si našla to nejkvalitnější medicínské vzdělání, které ji zajímá. Zároveň ji ale vedu k přemýšlení, zda je medicína skutečně to, co chce dělat.
	Své dítě nepřihlásím bez rozmyslu do nejbližší základní školy, ale dám si s výběrem školy práci.

8.3.3 Řídím svou cestu pracovním trhem nebo podnikáním

- Vnímá, že existují různá povolání, a mnohá dokáže určit. Chápe, že život je potřeba naplnit nějakou činností, která slouží k obživě. Chce v budoucnu dělat nějakou práci a občas si na ni hraje..**

	Svámi slovy vysvětlím, co znamená přísloví „Bez práce nejsou koláče“.
	Nakreslím obrázek, na kterém budou lidé vykonávat nějaké povolání.
	Vím, jaká povolání vykonávají lidé v mém nejbližším okolí (rodina), a dokážu říct, jestli by mě taková práce bavila.
	Chci se stát řidičem nebo řidičkou trolejbusu. S otáčecí stoličkou si proto hraju na trolejbus a do válečku na nudle hlásím zastávky.
	Pustím dětem filmovou pohádkovou písničku s názvem Dělání, zároveň můžu zpívat nebo společně s dětmi a po tom se jich zeptám co písnička chce říci, že když jsi smutný a pracuješ všechny smutky se rozeženou. Budeme se bavit jaké práce znají a jaká práce by je zajímala, že je dobré mít práci kde jsi rád, šťastný. Navážeme na to jestli jejich rodiče baví jejich práce a jaká.
1.	Chápe, že peníze se vydělávají především prací. Dokáže si představit, že by vykonával/a některá existující povolání. Chápe, že na budoucí povolání je potřeba se připravovat. Baví ho/ji provádět činnosti, ze kterých je nějaký užitek. Všimá si, že něco mu/jí jde lépe a něco hůře.
	Domluví se s průvodci na tom, že si do školy pozveme někoho, kdo má povolání, které se mi líbí, a popovídáme si o tom, jaké to je.
	Vyberu si povolání, které by mne bavilo, a zkusím zjistit a ostatním představit, co, kdy a kde se musím naučit, abych ho mohl/a vykonávat.
	Vyrazím s tatínkem nebo maminkou do práce, pokud to jde, a pořídím fotografie z toho, co dělají. Ostatním ve třídě o tom pak u fotek vyprávím.
	Zkusím se naučit pár základních dovedností v oblasti, která mne láká. Např. pokud mne láká být truhlářem, naučím se ve školní dílně řezat prkna a zatloukat hřebíky. Pokud mne láká být jútúberem, naučím se natáčet a stříhat videa.
2.	Chápe, že obživu si lze zajistit v zaměstnání nebo podnikáním. Orientuje se v povoláních, která vidí okolo sebe, a přemýšlí nad budoucími novými povoláními. Dokáže určit, co ho/ji baví a co mu/jí jde lépe a co hůře. Zkouší si různé pracovní činnosti. Vnímá, že výsledek práce by měl být užitečný.
	Popovídám si se dvěma příbuznými či známými, kteří jsou zaměstnaní, a s dalšími dvěma, kteří podnikají. Vyzvu je, aby mi upřímně řekli výhody a nevýhody obojího. To pak zpracuju do grafu nebo do plakátu.
	Za vlastní peníze nakoupím suroviny, upeču perník a spolužákům a průvodcům pak prodávám po pěti korunách za kus. Nakonec spočítám, kolik jsem vydělal/a či prodělal/a a kolik mne to stálo času.
	Nechám se od dědečka či babičky zkušebně „zaměstnat“ na nějakou práci, kterou běžně nedělám – tedy něco, s čím běžně nepomáhám. Například se domluví, že za 100 korun okopu záhonek.
	Ve skupině spolužáků vymyslíme alespoň jedno povolání, které dosud neexistuje, ale v budoucnu by třeba existovat mohlo, a sehraje o něm divadelní výstup nebo natočíme video.
	Zkusím se naučit něco pokročilejšího v oblasti, která mě zajímá. Např. pokud mě zajímá programování, zkusím si naprogramovat jednoduchou počítačovou hru. Domluví se s průvodci, že to budu dělat pár týdnů místo jiných věcí, které pro mě teď nejsou tak užitečné.
	Zjistím-li, že mi nejde matematika, proberu s průvodci, jestli je pro mě důležité na ní zapracovat, nebo jestli stačí, když budu znát základy.
3.	Ví, co je podstatou podnikání a zaměstnání. Orientuje se v širokém spektru povolání a má představu o povoláních budoucnosti. S přihlédnutím k tomu co mu/jí jde či nejde, co mu/jí

	dává či nedává smysl nebo co ho/ji baví či nebaví, přemýšlí o tom, jakými směry se při hledání pracovního uplatnění v životě může vydat. Zkouší si pomocí brigád nebo podnikání vydělat první peníze. Orientuje se v základech pracovního práva. Zkouší si úplně nové pracovní činnosti.
	Ve škole si otevřu krámk s lapači snů, které doma vyrábím.
	Na letní prázdniny si najdu brigádu – budu např. prodávat zmrzlinu u stánku v ZOO. Trvám na uzavření dohody o provedení práce nebo dohody o pracovní činnosti.
	Učím se nové věci v oblasti, která mne zajímá a kterou se později mohu živit. Např. pokud mne láká hudební produkce, učím se, jak komponovat skladby pomocí počítačových programů.
	Zjistím, jaké příjmy jsou běžné u pěti povolání, o kterých uvažuji.
	Zjistím si na internetu, jaký je rozdíl mezi dohodou o provedení práce, dohodou o pracovní činnosti a pracovní smlouvou, a sepišu výhody a nevýhody.
	Vyzkouším si úplně novou činnost, kterou jsem nikdy nedělal/a a kterou se dá živit. Třeba zkusím na měsíc vést účetnictví třídních financí.
4.	Zná výhody a nevýhody podnikání i zaměstnání. Má představu o tom, čím vším by se v dospělosti mohl/a živit, a přihlíží k tomu při volbě další vzdělávací dráhy. Ví, co je pro něj/ni při rozhodování o pracovním uplatnění důležité, a dokáže v souladu s tím jednat. Umí si najít zaměstnání, rozjet podnikání nebo založit neziskovku. Má znalosti, které jsou třeba k úspěchu v podnikání i v zaměstnání. Chce se v dohledné době finančně osamostatnit a získat nezávislost na rodičích. Sbírá různorodé podnikatelské a pracovní zkušenosti. V práci či podnikání nehledá jen obživu, ale i uspokojení a vytváření hodnot.
	Napíšu si cvičně životopis a zkusím jej poslat na dva nebo tři inzeráty, jestli se mi ozvou.
	Pozveme do školy zkušeného personalistu a nacvičíme si průběh pracovních pohovorů.
	Naplánuji si svou další cestu za povoláním, které chci vykonávat. Např. pokud chci být právníkem, přihlásím se na právnickou fakultu, připravím se na přijímačky a zkusím je úspěšně složit.
	Zkouším si již při škole povolání, která mne lákají, ve skutečném prostředí. Např. pokud uvažuji o tom, že se budu živit fyzikou, seženu si již při škole stáž ve Fyzikálním ústavu Akademie věd. Pokud uvažuji o novinářině, najdu si brigádu v online sekci zpravodajského deníku.
	Mám-li podnikatelský nápad, nebojím se rozjet jej již při škole. Pokud se orientuji např. v korejských deskových hrách, otevřu si e-shop, který na ně bude zaměřený.
	Proberu s mentorem, kde vidím své silné a slabé stránky a kde je vidí on.
	Seznámím se se základy pracovního práva. Iniciuji vypsání kurzu na toto téma nebo se přihlásím třeba na kurz Pracovní právo pro neprávnický pořádaný Právnickou fakultou.
	Vím, že při studiu vysoké školy se ještě nebudu moci sám/sama živit. Abych aspoň trochu přispěl/a na výdaje domácnosti, domluví se s rodiči, že jim budu přispívat 2000 Kč měsíčně z toho, co si vydělám na brigádě.
	Napíšu si, co se mi jeví jako důležité, aby mne práce naplňovala, nikoliv jen živila, a proberu to s mentorem.
5.	Dělá práci, která ho/ji naplňuje a zároveň užívá. Dokáže rozpoznat pracovní potenciál druhých a nasměrovat je vhodným směrem. Svou prací aktivně přispívá k blahu a rozvoji společnosti. Umí změnit zaměstnání i povolání. Umí vymyslet úplně nové, zcela vlastní povolání, a živit se jím.

	Programuji mobilní aplikace. Baví mne to, výsledkem své práce usnadňuji či zpřijemňuji lidem život, a ještě si přijdu na dobré peníze.
	S kamarádem, který se trápí prací v účetní firmě, ale přitom je manuálně zručný, proberu, jestli nechce jít dělat školníka k nám do školy. Sice za méně peněz, ale zato by jej to mohlo naplňovat.
	Ve své advokátní kanceláři zastupuji klienty, kteří jsou z mého pohledu „na správné straně barikády“, i když to bude někdy znamenat, že nevydělám tolik peněz, kolik bych mohl/a.
	Když mě ve 47 letech přestane bavit a naplňovat práce učitele, založím si tesařskou dílnu, neboť práce se dřevem mě vždycky lákala.
	Založím firmu na poskytování halertovacích služeb. Co jsou to halertovací služby, to sám/sama vymyslím.

8.3.4 Smysluplně naplňuji volný čas

0.	Ví, jaké činnosti ho/ji těší. Rozlišuje mezi povinností a volným časem.
	Když jdeme po ulici a je na ní namalovaný panák, zaskáču si.
	Než si půjdu hrát s legem, naleju do misky psovi vodu, protože to je můj úkol.
	Raději si půjdu stavět z Kaply než malovat, protože mě to víc těší.
	Na začátku školního roku se domluví s rodiči, že si z nabízených kroužků ve školce vybere výtvarku a flétnu a budu na ně pravidelně chodit. Dramaťák a tancování mě nezajímají.
	O prázdninách nechci na příměstský tábor, kde jsem byl/a vloni, nelíbilo se mi tam. Raději pojedu k babičce.
1.	Aktivně vyhledává příležitosti, jak se věnovat činnostem, které ho/ji těší. Nebojí se zkoušet nové aktivity. Dokáže krátkodobě upřednostnit povinnost před zábavou. Umí si poradit s nudou. Ví, že určité, byť zábavné, činnosti není zdravé vykonávat přes míru.
	Do ranního klubu přinesu z domova svou oblíbenou deskovku a seženu kamarády, aby si ji se mnou zahráli.
	O velké přestávce se jdu proběhnout na zahradu, i když kamarádi hrají na mobilu.
	Naučím se na piano obtížnou písničku.
	Zajdu za průvodcem a navrhnu mu, abychom založili modelářský kroužek.
	Poznám, že po hodině pobíhání po klubu už jsem unavený/á, a protože vím, že se nesmím „přetáhnout“, půjdu si malovat.
2.	Umí se zorientovat ve vlastních pocitech a vybrat si vhodnou aktivitu pro danou chvíli. Má vlastní záliby, ve kterých prohlubuje své znalosti a dovednosti. Zkouší nové volnočasové aktivity. Uvědomuje si, že některé činnosti jsou z hlediska sebezorození hodnotnější než jiné. I bez vyzvání dokáže upřednostnit povinnost před zábavou. Dokáže si zachovat dostatek nestrukturovaného volného času..
	Zapíšu se ve škole na rugby, protože jsem ho ještě nikdy nehrál/a.

	I když bych mohl/a strávit na Instagramu další hodinu, odložím telefon a vezmu si knížku.
	O velké přestávce skončím s Minecraftem o pět minut dřív, aby mi zbyl ještě čas na svačinu a toaletu.
	Přihlásím se do skauta, protože mi došlo, že málo chodím do přírody.
	Protože mě baví vyrábět z papíru, hledám si na internetu různé návody a zkouším podle nich vyrobit stále složitější věci.
	Zůstanu ležet na gauči a nenechám se přemluvit k hraní fotbalu, protože se mi teď fakt nechce.
3.	Když je třeba, dokáže upřednostnit volný čas před povinnostmi a naopak. Umí si rozplánovat svůj volný čas tak, aby vše stíhal/a a mohl/a se věnovat i nestrukturovaným volnočasovým činnostem. Uvědomuje si význam volného času pro relaxaci a „dobití energie“. Ví, v čem se chce rozvíjet, a cílevědomě na tom pracuje. Umí si vybrat v „teroru příležitostí“ a odmítnout aktivitu, kterou považuje za méně přínosnou.
	I když mám hromadu učení na přijímačky, po celém dni ve škole raději vyrazím na dvě hodiny do skateparku a do učení se pustím až potom.
	Řeknu rodičům, že už nebudu chodit na tenis, protože vedle klavíru a šachů už mi nezbyvá žádné nestrukturované volno.
	Na měsíc si odepřu Playstation, protože mám hodně práce ve škole.
	Přihlásím se do oddílu atletiky, protože mě baví běhání a chci se v něm výkonnostně posunout dál.
4.	Dokáže si rozplánovat své povinnosti a volnočasové aktivity tak, aby se cítil/a psychicky i fyzicky v pohodě. Umí upřednostnit činnosti, které považuje za důležitější. Volno tráví činnostmi, kterými si „dobíjí energii“ a podporuje svou psychickou i fyzickou pohodu.
	Když se stanu vedoucí/m skautského oddílu, skončím s pravidelnými tréninky volejbalu, abych neměl/a příliš mnoho aktivit a zbyl mi i nějaký nestrukturovaný volný čas. Volejbal si jdu občas zahrát s kamarády.
	Odmítnu nabídku na další brigádu, protože mi peníze z té stávající stačí a chci mít čas i na chození do kina a povídání s kamarády.
	Pokud jsem už šéfredaktorem školního časopisu, neberu si na starost ještě školní čajovnu.
	Vedu si týdenní záznamy o tom, kolik času jsem strávil/a na sociálních sítích, a pokud zjistím, že to je víc než chci, určím si časové limity a hlídám si je.
5.	Dokáže si svůj čas rozplánovat tak, aby obsahoval dost volna i dostatek času na práci. I pod tlakem „dospěláckých“ starostí a závazků si nechává prostor pro své záliby. K plnohodnotnému trávení volného času vede i lidi kolem sebe, zejména děti. Nebojí se zkoušet nové, neprobádané aktivity.
	I když mě práce ve ScioŠkole naplňuje a nejradši bych jí věnoval/a všechn svůj čas, chodím každé pondělí s kamarády ze střední na kulečnick a ve středu na volejbal, abych se prací nepřehltl/a.
	Jednou za týden si domluvím hlídání dětí a jdu na pilates.
	Když dcera říká, že nechce začít chodit do skauta, domluvím se s ní a s vedoucí oddílu na zkušební období, kdy si to bude moci vyzkoušet, a pak se společně rozhodneme, zda tam bude chodit, nebo ne.

Na větu dítěte „Mami, já se nudím!“ mu nezačnu hned připravovat program, ale povzbuzuji ho k tomu, ať si něco najde či vymyslí samo.

Ve 47 letech se vrhnu na ježdění na snowboardu, které mě vždycky lákalo.

8.4.1 Zním hranice a umím se v nich pohybovat

0. Většinou respektuje jednoduché hranice nastavené ve společenství, v němž se pohybuje, byť si jich nemusí být výslovně vědom/a. Dá najevo, když se mu/jí něco nelíbí.

Vím, že o tom, co bude k obědu, rozhoduje tatínek s maminkou. Můžu jim třeba říct, že mám chuť na knedlíky, ale pokud udělají rizoto, nebudu se vztekat.

Respektuji, že na dědečkovy gramofonové desky se nesahá.

Když si chci půjčit něco, co není moje, třeba bráškovy plyšového medvěda, zeptám se.

Pokud se mi nelíbí, že mne kamarád ve školce tlouče botou do hlavy, řeším to nejdříve s ním, a když nepřestane, tak s paní učitelkou.

1. Vnímá hranice ve skupinách, v nichž se pohybuje. Umí respektovat jasně nastavené hranice. Poznává, když se v nastavených hranicích necítí dobře, a umí to dát najevo. Poznává, když někdo překračuje hranice, které považuje za důležité, a umí to dát vhodným způsobem najevo. Ví, kam se obrátit o pomoc, pokud mu někdo ubližuje. Ve skupině, kde to je běžné, se učí hranice nastavovat, posouvat či překračovat.

Ve skupině spolužáků napíšeme vždy dvě věci, které si můžeme a nemůžeme dovolit ke spolužákovi, průvodci, babičce, prodavačce v obchodě, náhodné spolucestující v autobuse, sousedovi.

Sice bych si při hodině rád dal/a čokoládu, ale protože u nás při hodinách nejíme, počkám až na přestávku.

Vím, že ve škole někdy platí pravidlo „mluví jen jeden“, ale protože také vím, že mám s jeho dodržováním problém, domluvím se s kamarádem, že do mě šfouchne, až zase budu mluvit, když nemám.

Poznám, když u nás ve třídě něco nefunguje, jak má. Např. pokud jeden spolužák rozhodl o tom, kdo může a nemůže být členem jeho „party“ a mě z party vyloučil, zajdu za průvodkyní, že se mi to nelíbí, a nechám si od ní poradit, co s tím můžu dělat.

Považuji-li některé třídní pravidlo, např. že si vzájemně nebereme věci, za důležité, ozvu se, jakmile jej někdo začne porušovat.

Pravidla hry v lese, která považuji za špatná, navrhu změnit.

Zjistím na internetu, kam se mohu obrátit o pomoc, když mně nebo někomu z mého okolí někdo ubližuje.

2. Dokáže pojmenovat některé hranice ve skupinách, v nichž se pohybuje. Umí respektovat i méně zřetelné hranice. Mimo rodinu většinou poznává špatně nastavené hranice, v rodině poznává zcela zjevně špatně nastavené hranice. Učí se poznat, které hranice je vhodné respektovat, které posouvat, a které překračovat. Ve skupině, kde to je běžné, umí hranice nastavovat,

	posouvat či překračovat, ve skupině, kde to běžné není, se to postupně učí. Poznává, když někdo překračuje i ty hranice, které nepovažuje za důležité. Ví, co je útlak či ovládání, a jak jim lze čelit.
	Ve skupině spolužáků zkusíme sepsat pět pravidel, která u nás ve třídě běžně platí, i když nejsou nikde napsána ani vyhlášena.
	Na samorostu neruším hlasitým hovorem ani jiným hlukem spolužáky, kteří chtějí pracovat.
	Protože se při hodině nedokážeme nekoukat na telefon, domluvíme se ve třídě s průvodcem, že na začátku hodiny odložíme telefony na katedru.
	Už jsem vyrostl/a a nepotřebuji chodit spát tak brzy. Domluví se s rodiči, že budu chodit spát o hodinu později.
	Zkusím ve škole překročit nějakou nepříliš významnou hranici a pak zeptám těch, kterých se to dotklo, jak se cítili.
	Přečtu si komiks Maus (Myš) a pak se bavím ve třídě o tom, jak probíhal útlak Židů a jestli mu mohli nějak čelit.
3.	Poznává špatně nastavené hranice, nejde-li o skryté či zakořeněné vady. Umí respektovat i nezřetelné a jemné hranice. S dopomocí umí poznat, které hranice je vhodné respektovat, které posouvat a které je možné překračovat. I ve skupině, kde to není běžné, umí hranice nastavovat, posouvat či překračovat. Někdy se ozve na obranu jiných osob nebo obecných zájmů, překračuje-li někdo nastavené hranice. S dopomocí umí čelit útlaču či ovládání.
	Ve třídě se podíváme na film „Po strništi bos“ a pak diskutujeme o nastavení hranic v rodině hlavního hrdiny.
	Oslovím v metru před dalšími lidmi neznámou dívku nebo neznámého chlapce, jestli by se mnou nešla nebo nešel na rande.
	Protože se každý den ráno cítím unavený/á, navrhu na školním shromáždění, jestli by škola nemohla začínat později.
	Překročím nějakou společenskou hranici, o které si myslím, že je zbytečná. Třeba rovnou tykám starší osobě, kterou neznám. Sleduji, jak na to dotčení lidé reagují.
	I když se mě to přímo netýká, všimnu si, že ve třídě vzniká zárodek šikany vůči jednomu spolužákovi, a jdu to řešit s průvodci.
	Pokud dojdou k závěru, že náš fotbalový trenér uplatňuje princip kolektivní viny, promluví o tom se spoluhráči a společně se proti tomu vymezíme.
4.	Odhalí i skryté či zakořeněné vady v nastavení hranic. Poznává, které hranice je vhodné respektovat, které posouvat a které je možné překračovat, a umí to i učinit. Ozve na obranu jiných osob nebo obecných zájmů, překračuje-li někdo nastavené hranice.
	I když u nás v rodině šli všichni na vysokou školu a ode mne se to také očekává, prosadím si svou a půjdu rovnou po střední pracovat do IT firmy, neboť jsem přesvědčen/a, že to tak chci.
	Jakkoli si o jednom z průvodců myslím, že je namyšlený, respektuji nastavené hranice mezi studenty a průvodci a neříkám mu to. Omezím se na případnou věcnou kritiku jeho jednání.
	Pokud se mi zdá, že jeden ze spolužáků systematicky ostatní zesměšňuje a ponižuje, byť navenek skoro neznatelně, proberu to s kamarádem, kterému věřím. Pokud zjistím, že i on to vnímá podobně, svěřím se s tím mentorovi a řešíme to.
	Cizího člověka, který čmárá nápisy na dveře metra, se zeptám, jestli mu to přijde v pořádku.

	I když je v parku cedule „zákaz vstupu na trávník“, tak když jsem přesvědčen/a, že tím trávník ani nic jiného nepoškodím, normálně si tam udělám piknik.
	Člověka v obchodě upozorním, že by měl mít nasazený respirátor, i když je možné, že se na mne budou všichni koukat jako na cvoka.
5.	Má svá kritéria, podle kterých pozná dobře nastavené hranice. Spolehlivě usoudí, které hranice je vhodné respektovat, které posouvat a které je možné překračovat, a umí tak činit. Pomáhá čelit útlaku či ovládnutí jinými lidmi.
	Pokud v novém zaměstnání zjistím, že bez vědomí šéfa si tam nikdo nemůže pomalu ani kýchnout, ještě ve zkušební době ho opustím a najdu si nové.
	Své dítě dáme do ScioŠkoly, i když si celý zbytek rodiny myslí, že se tam nic nenaučí.
	Svému obchodnímu partnerovi nebudu rozmlouvat jeho názory na vládu, protože jsme se sešli, abychom dělali byznys, a ne abychom se hádali o politice.
	I když bych si nejraději dům natřel/a na světle zelenou a právo mi v tom nebrání, zůstanu raději u šedé, protože tak bude lépe odpovídat charakteru zástavby v naší čtvrti.
	Jsem povahou rocker (dříve mánička), a tak chodím v džínové bundě i do divadla, byť to někomu může připadat nepřijatelné.

8.4.2 Nakládám s autoritou

0.	Učí se respektovat formální autoritu. Poslechne dospělého. Dá se s ním/ní dohodnout.
	Poslechnu paní učitelku ve školce, když mi řekne, abych se obul/a.
	Dohodnu se s maminkou, že před svačinou si budu hrát a po svačině půjdeme ven.
	Novému spolužákovi ve školce vysvětlím, že si nebereme věci, nepřekřikujeme se a navzájem se nebijeme.
1.	Umí respektovat formální autoritu. S dopomocí dokáže reflektovat situace, ve kterých ho/ji ostatní vnímali jako lídra či autoritu. Učí se pracovat se svým neformálním vlivem. Učí se strukturovat práci malé skupiny.
	Když průvodkyně, která řídí ranní kruh, zvednutím ruky žádá o klid, okamžitě se utiším.
	Když v rozhovoru s mentorem pochopím, že ostatní opakovaně strhávám k chování, které narušuje hodiny, příště už se tak chovat nebudu, byť by se mi chtělo kdovíjak.
	Navrhnou nové pravidlo třídy pro odpočinkový koutek a sleduji, jak na to ostatní ve skupině reagují. Pravidlo upravím tak, aby vyhovovalo i ostatním.
	Při projektu dávám návrhy, jak si rozdělíme práci ve skupince, a nabídnu, že se zapojím do vedení.
	Poruším-li pravidlo o tom, že mluví jenom jeden, uznám to a omluvím se.
2.	Umí se vymezit vůči autoritě. Reflektuje situace, ve kterých ho/ji ostatní vnímali jako lídra nebo autoritu. Umí pracovat se svým neformálním vlivem. Umí strukturovat práci malé skupiny.

	Při ranním kruhu řeknu svůj názor, i když tím otevřeně vyjadřuji nesouhlas s průvodci.
	Při bojovce máme s kamarádkou na starost 2 skupiny, prvním zadávám úkoly já, druhou vede kamarádka. Nevstupuji jí do vedení skupiny, i když si říkám, že bych to uměl/a líp.
	Při plánování výletu se souhlasem ostatních určím, kdo bude co zařizovat, kontroluji, jestli to dělá a jestli nepotřebuje s něčím pomoci. Kamarádovi, který nezvládá zaříditi snídani, přidělím na pomoc spolužačku.
3.	Umí se kultivovaně vymezit vůči autoritě. Vědomě využívá svého neformálního vlivu. Se svou autoritou nakládá moudře a uvážlivě.
	Pokud mi řidič autobusu zakazuje nastoupit s lahví vody a po cestě se občerstvovat, ačkoli to přepravní podmínky umožňují, trvám na tom, že si do autobusu vodu vezmu, a klidně se s ním pohádám.
	Když rozdělují práci při vaření, udělám to spravedlivě a tak, abych každému maximálně vyšel/vyšla vstříc.
	I když nesouhlasím s tím, že mi průvodce zakázal jít samotnému/samotné ze školy do obchodu, podřídím se jeho autoritě, protože vím, že za mne nese odpovědnost.
	Svou autoritu mezi spolužáky využiji k tomu, abych přispěl/a k přijetí neoblíbeného spolužáka do skupiny.
4.	Uznává formální autoritu, i když není situace optimální. Je-li to potřeba, dokáže se autoritě vzepřít. Vědomě a vhodně využívá svého neformálního vlivu. Dostává se do role formální autority a učí se „v ní chodit“. Začíná používat různé styly vedení pro různé situace.
	Když mě trenér před koncem zápasu pošle z obrany do útoku, přijmu jeho rozhodnutí, i když se mi zdá nesmyslné a myslím si, že bych týmu víc prospěl/a v obraně.
	Když se mě v rámci brigády rozhodne vedoucí přearařit na jinou práci, nesouhlasím a odkážu se na naši dohodu o obsahu práce.
	Mám na starosti vedení školního shromáždění a vedu celý jeho proces (sběr návrhů, připomínek, hlasování) s respektem k ostatním.
	Ve skupině připravující ples si se souhlasem ostatních zkusím autoritativní styl vedení. Po skončení akce přemýšlím o výhodách a slabinách tohoto způsobu vedení a zda a jak moc jej chci využívat i v budoucnu.
5.	Dokáže změnit situaci, pokud mu/jí nevyhovuje daná vnější autorita. Moudře využívá svou vlastní formální i neformální autoritu. Zajímá se o to, jak ho/ji v roli autority vnímají ostatní. Běžně používá různé styly vedení pro různé situace.
	Pokud mi můj šéf nenaslouchá a klade mi v práci překážky, zkusím s ním vyjednat změnu pracovních podmínek. Pokud snaha o vzájemnou dohodu selže, obrátím se na výše nadřízeného nebo dám výpověď.
	V tandemu vedení ScioŠkoly využívám dle aktuální situace různé styly vedení svého týmu (od instruování po delegování).
	Týmu, který vedu, zajistím supervizi, pokud vidím, že ji já i můj tým potřebujeme.
	Na vysoké škole podám stížnost na zkoušejícího, který nespravedlivě zkouší.

