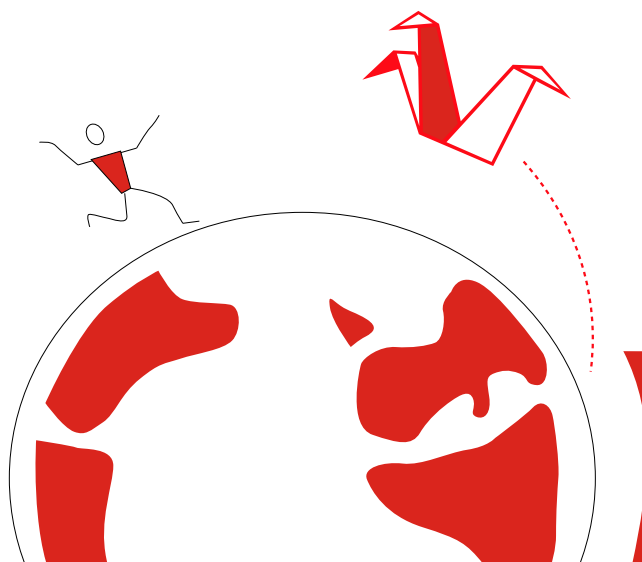


*strategie
osobnostního rozvoje*



Metodická příručka k učebnici Strategie osobnostního rozvoje

1. díl



OBSAH

OBSAH	3
ÚVOD	4
MŮŽETE ZMĚNIT SVĚT.....	5
KDO JSEM? JSEM TO, CO O SOBĚ VÍM.	6
OBJEVUJI SVŮJ SEN.....	7
POZNÁVÁM SVÉ SILNÉ STRÁNKY	8
ZACHYŤ „PROUD“ SVÝCH MYŠLENEK	9
PROVĚŘ SVÉ POSTOJE.....	10
PROVĚŘ SVÉ OČEKÁVÁNÍ.....	11
PROVĚŘ SVOJI SAMOMLUVU	12
VYUŽIJ SÍLU PŘEDSTAVIVOSTI	13
UJASNI SI SOUBOR SVÝCH HODNOT	14
KAŽDÝ PROBLÉM ZMĚŇ NA PŘÍLEŽITOST.....	15
NAUČ SE PŘEKONAT STRACH.....	16
PŘEDÁVÁNÍ OSKARŮ	17
KNIHY NEJEN PRO STUDENTY	18
ESEJ: CO NOVÉHO MI DALA VÝUKA SOR?.....	21
EVALUACE EFEKTIVITY VÝUKY PŘEDMĚTU „STRATEGIE OSOBNOSTNÍHO ROZVOJE“	25

ÚVOD

Předmět strategie osobnostního rozvoje je zcela novým oborem, který se orientuje především na osobnostně sociální výchovu žáků a studentů. Hlavní těžiště výuky spočívá v zážitkových aktivitách, které navazují na texty a úkoly v učebnici SOR.

Metodický materiál je souborem námětů a doporučení pro vyučující strategie osobnostního rozvoje, tematicky navazuje na 1. díl učebnice daného předmětu. Metody vychází z pedagogické praxe, většina úkolů a aktivit je navržena tak, aby se daly přizpůsobit věkovým a individuálním zvláštnostem žáků.

Obsahem jednotlivých kapitol jsou otázky, které souvisí s texty v učebnici, úkoly, jejichž vypracování je možné uskutečnit buď v hodině, nebo za domácí úkol, a aktivity, na jejichž základě lze probírané téma upevnit a prožít. Navržené úkoly a aktivity jsou však jen jednou z možností, jak s danými tématy pracovat. Je plně v kompetenci vyučujících, jakým způsobem probírané celky uchopí a jakých dalších aktivit využijí.

Věříme, že předkládaný materiál se stane vítanou pomůckou a podporou pro výuku tohoto oboru a přispěje tak k rozšíření dané tematiky na našich školách.

Téma:

MŮŽETE ZMĚNIT SVĚT

Cílem kapitoly je přesvědčit studenty, že i skutky běžného života se mohou stát hrdinskými činy a že i oni sami mohou být těmi, kdo se o ně přičiní, a tak může každý člověk měnit svět k lepšímu.



Otázky

- Jaké důsledky měl čin pana Wintona?
- Změnil nějakým způsobem svět?
- Co by dnes bylo jiné, kdyby tento čin neudělal?
- Napište ve dvojici aspoň 5 nejdůležitějších vlastností p. Wintona a zdůvodněte proč jste vybrali právě tyto
- Je pan Nicholas Winton hrdina?
- Proč je p. Winton hrdina?
- Kdo je pro Tebe největším hrdinou?
- Které další osobnosti z minulosti nebo současnosti projevily výjimečnou statečnost a hrdinství?
- Jak se Ty sám můžeš stát hrdinou?
- Jak se cítí člověk, který je považován za hrdinu?



Úkoly

- Vyhledej v tisku a do další hodiny přines příklad hrdinských činů v současnosti
- Definujte do „nového slovníku“ význam slova HRDINA (str. 8)
- Zkus každý den udělat 1 malý - velký hrdinský čin
 - udělat to, co je v dané chvíli nejlepší
 - překonat sám/sama sebe
 - odložit uspokojení
 Každý den si zapiš do deníčku toto hrdinství - jak se Ti dařilo a jaké jsi měl/a pocity.
- Vytvořit kartičku 4 kroků schopnosti odložit uspokojení – vlastní grafický návrh
- Kniha života – zpracuj přebal knihy dle návodu na str. 10 (na přední stranu umístí fotografie, citáty, obrázky, které jsou pro Tebe důležité, na zadní stranu vymysli krátký obsah podle vlastních snů.) – zpracování ručně nebo elektronicky



Možné aktivity

- Individuální představení hrdinského činu formou vyprávění, obrázku, dramatizace (dle věku)
- Soutěž o „nejlepší“ hrdinský čin – hlasují studenti na základě předchozí aktivity
- Dramatizace hrdinského činu na základě úkolu č. 1
- Hraní rolí, formy reakcí při naplňování schopnosti odložit uspokojení – ve scénkách se studenti snaží vyzorovat a pojmenovat základní prvky schopnosti (např. maminka říká synovi, aby přestal s hrou na počítači, kamarádi lákají dalšího do kina, i když je před náročnou písečkou z matematiky...)
- ukázka z dokumentu Síla lidskosti (příp. Všichni moji blízcí)
- záběry z ČT - p. Winton v ČR

Téma:

KDO JSEM? JSEM TO, CO O SOBĚ VÍM.

Ptám se po smyslu svého života



Otázky

- Jaké vlastnosti potřeboval A. Schweitzer k tomu, aby se dokázal správně rozhodnout?
- Co potřebuje člověk, aby mohl následovat příklad A. Schweitzera?
- Co chápete pod pojmem smysl života, co všechno může být tímto smyslem?
- Co chápete pod pojmem smysluprázdnota, jaké důsledky může přinést?
- V. E. Frankl je zakladatelem logoterapie. Víte, co je předmětem tohoto oboru?
- Můžou být úspěšní lidé nešťastní? Proč?
- Je možné někomu vnutit smysl života?
- Jak byste krátce definovali svůj smysl života?
- Co si představuješ pod pojmem „falešný“ cíl? Zkus nějaké vyjmenovat.



Úkoly

- Vyhledej si nějaký citát A. Schweitzera a napiš k němu svůj pohled.
- Napiš 3 skutečnosti, které pro Tebe měly v dosavadním životě smysl.
- Napiš 3 události, které by měly nastat, aby Tvůj život měl smysl i v budoucnu.
- Vyhledej v tisku či na internetu rozhovor, ve kterém některá známá osobnost mluví o svém smyslu života?
- Nakresli, jak podle Tebe vypadá štěstí
- Napiš minimálně dva cíle, které jsou pro Tebe přitažlivé (str. 17)
- Vyjasňování smyslu života – doplň za domácí úkol str.20



Možné aktivity

- Představení podle str. 14
- Cesta života – studenti nakreslí cestu s odbočkami, které představují výjimečné situace v jejich životě nebo ty, které je významně ovlivnily
- „Novináři“ - prezentace Knihy života (Výstava, veletrh slavných životopisů)
 - ve dvojicích - představit svoji Knihu života (5 - 7min)
 - novinář představuje Knihu a její nejdůležitější kapitolu, ruka na rameni autora (1:30 – 2 min.)
 - autor sedí na židli, v rukách má obal knihy, komentuje (doplní) až na závěr
 - vyhodnotit soutěž o nejlepší Knihu života
 - vysvětlit, jak nejdůležitější kapitola ukazuje na smysl života a jak souvisí se štěstím, příp. s životním posláním
 - př: láska, rodina, vynález, škola, umřít jako hrdina, sport, apod.
- Moje osobní značka, hodnoty, slogan – viz str. 19
- Polyannina hra – ukázka z filmu nebo knihy – ukázky možnosti svobodné volby reakce

Téma:

OBJEVUJI SVŮJ SEN



Otázky

- Co víte o Tróji, trójské válce, co znamená výraz Trójský kůň?
- Jaké vlastnosti pomohly Schliemannovi k tomu, aby uskutečnil svůj sen?
- Proč je důležité mít sny?
- Jaký sen můžeš ve svém životě uskutečnit ty?



Úkoly

- Vypracuj „Mozaiku mého příběhu“ str. 24-25
- Vypracuj úkol z učebnice str. 26 a vyrob si klíč, který Ti bude připomínat otevření překážky k Tvému nejdůležitějšímu snu
- Nakresli, jak by vypadala situace, kdyby se uskutečnil Tvůj sen a na druhou stranu nakresli, jak by to vypadalo, kdyby se neuskutečnil
- Popovídejte si ve dvojici o svých překážkách k naplnění snů a diskutujte o tom, zda se skutečně jedná o překážku a jak se dá zdat.



Možné aktivity

- Ukázka z životopisu Hellen Kellerové.
- Řízená imaginace – představte si svůj úspěch, zavřete oči a sledujte ho, jako film.
- Moje sny a sny mých rodičů
 - nakreslit sebe a své rodiče (velké obrysy postavy). Postavy nadepsat otázkou, odpovědi zapsat dovnitř postav. Já: Jaké já mám sny o sobě? Maminka: Jaké sny má o mně moje maminka? Tatínek: Jaké sny má o mně tatínek?
 - na druhou stranu nakreslit opět postavy. Já: (student vyplní sám): Jaké si myslím, že má o mně sny moje maminka? + Jaké si myslím, že má o mně sny můj tatínek?
 - dát vyplnit rodičům: Maminka: Mami, jaké máš o mně sny? Tatínek: Tati, jaké máš o mně sny?

Téma:

POZNÁVÁM SVÉ SILNÉ STRÁNKY



Otázky

- Jaké jsou mé nejlepší schopnosti?
- Jaké mám své nejsilnější stránky?
- Co mě nejvíce baví?
- Co mi doopravdy jde?
- Co mi přináší vnitřní uspokojení?
- Čím mohu být právě já světu nejvíce užitečný/á?
- Co je mým limitujícím faktorem?



Úkoly

- Vypracovat plán osobnostního rozvoje (str. 31) na 1 měsíc
- Napsat, co každý den konkrétně udělám, abych naplnil plán osob. rozvoje
- Každý den si zaznamenávat, co se mi dnes podařilo, v čem jsem byl/a dobrý/á



Možné aktivity

- Výroba inspirativní krabice (návod str. 32)
- Prezentace inspirativní krabice (str. 32)
- Hra „Poznávám své silné stránky“
 - Učitel připraví kartičky s různými vlastnostmi (povzbuzující, spolupracující, nebojácný, ochotný, tvořivý, sobecký, soucitný, svědomitý, závistivý, apod.; cca 15 kartiček na studenta) a každému rozdá 5-7 kartiček, které si student drží v ruce
 - Každý student si položí před sebe papír nadepsaný „Méně“, „Zachovat“, „Více“
 - Student si vybírá z hromádky kartičku a rozhodne se zda si ji ponechá v ruce (pokud si myslí, že ho charakterizuje) nebo ji dá svému spolužákovi na papír do příslušného sloupce, může a nemusí okomentovat svou volbu. V případě, že si kartičku ponechá, musí odevzdat některou z ruky.
 - Na závěr představí svůj profil z karet v ruce a mohou komentovat obdržené kartičky (např. která mě nejvíce překvapila, potěšila, atd.)
 - upraveno podle hry „Osobnostní poker“, Testcentrum Praha
- Hra „Jsem – Mám – Umím“
 - Student si nadepíše na papír „Jsem“ – „Mám“ – „Umím“ do 3 samostatných sloupečků a přilepí si jej na záda.
 - Studenti se volně pohybují po třídě a mohou libovolně psát anonymně svým spolužákům do sloupečků pozitivní charakteristiky (! zdůraznit pouze možnost pozitivních sdělení a kontrolovat)
 - Vyhodnocení formou diskuse a dobrovolného komentáře

Téma:

ZACHYŤ „PROUD“ SVÝCH MYŠLENEK



Otázky

- Co bylo typické pro myšlení Huldy Crooksové?
- Co znamenají slova proaktivita, proaktivní?
- Jaké vlastnosti charakterizují Huldu Crooksovou?
- Co je ta nejtěžší věc na světě?
- Co je to podvědomí?
- Ovlivňuje člověka to, o čem přemýšlí?
- Jaký vliv má na myšlení člověka sledování televize a hraní počítačových her?
- Co charakterizuje myšlení úspěšných lidí? (str. 38)
- Co je typické pro myšlení neúspěšných lidí? (str. 38)



Úkoly

- Napište, o čem, co je pozitivní a krásné, nejčastěji přemýšlíte.
- Napište, jaké negativní myšlenky vás nejčastěji napadají.
- Přečíst si kazuistiku případu obsesivně-kompulzivní poruchy (nebo ukázka z filmu – např. Letec) a napsat jak tento příběh souvisí s myšlením a vytvářením zvyku. Příp. jaké poučení si z něj mohou odnést?
- Napište seznam vašich dobrých a špatných návyků (uč. str. 38)



Možné aktivity

- „Pozitivní kartičky“. Studenti si vyrobí kartičku z tvrdého barevného papíru a na ni si napíší pozitivní myšlenku, kterou by chtěli, aby se „zakořenila“ v jejich mysli. (např. Věřím si. Mohu se každý den radovat. Jsem milována. Jsem pracovitá. Dokážu být otevřená. Atd.)
- Pozitivní myšlenky na celý týden: Každý student si nadepíše kartičky na celý týden a na každý den si napíše 1 pozitivní myšlenku (např. Dnes budu mluvit slušně. Dnes potěším své blízké. Dnes si budu věřit. Dnes někoho potěším. Atd.). Každý večer si nachystají kartičku na další den, tak aby na ni od rána mysleli. Prezentace inspirativní krabice (str. 32)
- „Burza pozitivních myšlenek“ – využití kartiček z předchozích aktivit – studenti si volně pohybují po třídě a libovolně si vyměňují kartičky.
- Burza citátů – každý student napíše na kartičku oblíbený citát a pošle ho po třídě. Každý se tak může inspirovat a opsat si citáty, které ho zaujmou.
- Pozitivní vzkazy: každý napíše na papíre nějaký pozitivní vzkaz („poselství“) – sesbírají se do krabičky a zamíchají a každý si pak zase jeden pozitivní vzkaz pro sebe vylosuje. (Např: Jsi doost dobrá na to, abys to zvládla!)
- Nácvik autogenního tréninku – trénink soustředění, práce s myšlenkami; v určité fázi se dá využít „pozitivní myšlenka“ z prvního odstavce

Téma:

PROVĚŘ SVÉ POSTOJE



Otázky

- Které překážky bránily Vilmě Rudolphové uspět ve vrcholovém sportu?
- Co jí pomohlo překonat její handicap?
- Aplikujte otázky k textu str. 39 na sebe: Jaké jsou moje překážky, pro které nemám šanci v něčem uspět? Jaké důvody mi pomohou můj „handicap“ překonat?
- Jaký negativní postoj – ke komu nebo k čemu – mě nyní nejvíce otravuje?
- Jaké postoje v mém životě převažují? Pozitivní nebo negativní?
- Existuje něco, k čemu je dobré mít negativní postoj?
- Co o tobě říkají tvé postoje?



Úkoly

- Zakroužkuj, co se nejvíce podílí na utváření tvých postojů (str. 41)
- Uvedte další významné osobnosti z historie či současnosti, které byly typické svými pozitivními postoji navzdory nepříznivým okolnostem. (str. 41)
- Vytvořte „teploměr postojů“ str. 42; každý svůj individuální a na samostatný papír vyhodnoť ještě jednou a zjistíme společný postoj k různým oblastem
- Napište na půlstránku A4 esej o důvodech pozitivního postoje, resp. možných pozitivních náhledech k dané skutečnosti (dle zvážení učitele, podle toho, co se hodně ve třídě vyskytuje – např. učení, rodiče, atd.)
- Napište 2 problémy, která vás nejvíce trápí dle str. 42 a zamyslete se nad tím, co pozitivního můžete díky nim získat



Možné aktivity

- Zaujímání postojů. 1 předmět uprostřed třídy zastupuje různé situace, věci či osoby. Studenti vyjadřují vzdáleností a gestikulací k danému svůj postoj. (Např. třídní učitel, sport, příroda, škola, matematika, kamarádi, atd.)
- Každý student napíše na lísteček situaci, okolnost nebo osobu, k níž by chtěl zaujmout pozitivnější postoj. Poté se lístečky odevzdají do krabičky a zamíchají. Potom si dvojice vylosuje jeden lísteček a snaží se vymyslet důvody pro pozitivní postoj. Postupně dvojice prezentují před třídou.
- Otevřené sebevyjádření negativního postoje k někomu ve třídě bez uvedení jména. Student musí dodržet zásady otevřeného sebevyjádření (1. Co se stalo? 2. Jak jsem se cítil(a)? 3. Co pro mě bylo nejtěžší? 4. Co s tím uděláme?)
- „Strom radosti“ – nakreslete obrysy stromu a jako „plody“ do koruny nakreslete (symbolicky ztvárněte) co Vám dělá radost, z čeho máte (čerpáte) radost, příp. energii. Na závěr pozitivní sebeprezentace – před třídou ukázat a popsat. Obrázky poté vystavit na třídní nástěnce. Příp. zhodnotit, co je typické pro naši třídu, z čeho máme jako třída nejvíce radost?

Téma:

PROVĚŘ SVÉ OČEKÁVÁNÍ



Otázky

- Na co se dnes těšíš?
- Co pozitivního dnes ještě očekáváš?
- Jaká jsou dnes obecně přijímaná „omezení“ (předpoklady toho, co není možné)?
- Jaká jsou moje „omezení“, co já pokládám dnes ve svém životě za nemožné?
- Co očekávám od druhých? Co by mně potěšilo, kdyby druhý člověk pro mně udělal?
- Očekáváš častěji dobré nebo špatné události a věci?



Úkoly

- Napište pozitivní 3 věci (události), které dnes/tento týden očekáváte.
- Ztvárněte (symbolicky, nakreslit, napsat) svá očekávání od druhých a připíchněte na nástěnku ve své třídě. Protože druzí lidé neznají má očekávání, mohou jim je tímto způsobem sdělit – můžeme si tak navzájem více dělat radost, více si vycházet vstříc.
 - Anonymně jako dopis
- Napiš, co očekáváš od příštího roku. Text vlož do obálky a schovej na bezpečném místě (můžeš poprosit např. vyučujícího) a za rok se k němu vrať a vyhodnoť.



Možné aktivity

- „Obálky pohlázení“ – každý student dostane čistý papír a obálku, na papír má nakreslit nebo napsat něco, čím by druhého potěšil, „duševně pohladil“. Studenti tedy vytvářejí takováto pohlázení např. pro studenta, který sedí za ním (nebo po pravici, apod.). Důležitý je i způsob předání.
- Vizualizace pozitivních očekávání.
- Retrospektiva mých dosavadních očekávání – jakou mám zkušenost?
 - Studenti si vybaví některá ze svých očekávání v různém věku a hodnotí jakým způsobem se naplnila nebo je ovlivnila
 - forma koláže, obrázku, dopisu, příběhu, scénky, atd.
- Sehrajte scénku podle příkladu 1. na str. 45 v obou variantách a zhodnoťte rozdíly v reakcích a působení na druhého
- Připravte ve skupinkách kratičký scénář situace, ve které bude zřejmé, že se něco očekává. Vymyslete i závěr, který si ponecháte. Scénáře si potom vyměňte s jinou skupinou a zkuste zahrát scénku dle jejich scénáře. Porovnejte své výsledné ztvárnění s jejich závěrem.

Téma:

PROVĚŘ SVOJI SAMOMLUVU



Otázky

- Mluvíš někdy sám se sebou?
- Umíš si „pokecat sám se sebou“?
- V kterých situacích nejčastěji mluvíš sám k sobě? Které prostředí je vhodné pro samomluvu?
- Jak sám sebe nazýváš? (Jsem šikovná, jsme vůl, jsem dobrá, dokážu to, jsem nemožná...)
- Co mi často říkají moji rodiče?
- Jakých slov a myšlenek bych se měl zbavit?
- Dokážu sám sobě „v duchu“ odpustit?
- Co je svědomí?



Úkoly

- Každý večer si napište 4 věci (události), za které jste dnes vděční.
- str. 48: Vyzkoušejte si sílu a energii, kterou skrývají slova – svému sousedovi řekni krátkou větu „Jsi úžasný/á!“, „Nejsi k ničemu!“ – jak ses cítil/a?
- str. 50: Přeformuluj si škodlivá slova na pozitivní.
- Každý den se aspoň 2x sám pochválit. Mohou si ocenění napsat.
- Každý den si sám sobě odpustit. Mohou si opět napsat.
- Pokus se každý den 1 osobě vyjádřit vděčnost (rodičům, kamarádovi, učiteli, ...)
- Jak mi kdo říká? Vytvoř si seznam oslovení, která používají ostatní vůči Tobě (máma, táta, prarodiče, sourozenci, kamarádi, učitelé, další). Které se Ti líbí a které bys chtěl změnit?



Možné aktivity

- Vyjádření vděčnosti ve třídě, v kruhu (např. po mé pravici je volné místo, obálka, atd.)
- 5 minut ticha – každý bude mluvit pouze sám se sebou – poté diskuse, rozbor
- Co si říkám před zrcadlem?
 - Jeden student hraje sám sebe před zrcadlem (hodnotí svůj vzhled, své vlastnosti, schopnosti, atd.)
 - Druhý student hraje zrcadlo, které odpovídá v případě, že jde o negativní vyjádření (např.: „Jsem škaredá“ – „Ne, jsi hezká.“) V případě, že jde o pozitivní hodnocení, zrcadlo souhlasně přitaká.
- Asociace k různým slovům (např. škola, rodiče, spolužák, Rómové, Bůh, sex, alkohol, ...). Proč mě asi napadla právě tato slova?

Téma:

VYUŽIJ SÍLU PŘEDSTAVIVOSTI



Otázky

- Co si představuješ večer před spaním/ráno než vstaneš?
- Jaké jsou moje omezující představy?
- Máš nějakou osobní zkušenost se silou představivosti?
- Chceš se přestat bát před důležitými zkouškami?
- Chceš se naučit otevřeně vyjadřovat i před dospělými?
- Chceš mít více zdravé sebedůvěry nebo zlepšit své sportovní výsledky?
- Jaké poučení si můžeš vzít od slona (str. 53)?



Úkoly

- Vyber si 3 situace, které těžko zvládáš (tréma, neudělám výmyk, před koncertem, atd.) a nakresli sama sebe v situaci, jak danou věc zvládáš.
- Napiš seznam 5 nejvíce omezujících představ a napiš jakými je můžeš nahradit.
- Praktická cvičení vizualizace – str. 54
- Nakresli nebo detailně popiš představu naplnění náročného dne a „volného“ dne.
- Ztvárni představu ideálního světa nebo ideálních mezilidských vztahů (napsat, namalovat, hudebně vyjádřit, zahrát, atd.)
- Nakresli, jak vypadá deprese, štěstí, apod. – pokuste se personifikovat do podoby lidské bytosti.



Možné aktivity

- Vizualizace – dnešní den / týden / prázdniny / partner / rodina / zaměstnání, atd.
- Návčik zvládání trémy na základě pozitivní vizualizace
- Ukázka z filmu „Jakub Lhář“ – vysvětlení, jak představa o brzkém konci utrpení pomohla přežít koncentrační tábor.
- Popiš představu předmětu, který nevidíš (např. předmět v krabičce)
 - Předmět (tužka, guma, bonbon) umístíme do krabičky od čaje
 - Studenti si krabičku mohou osahat, potěžkat, zatřást, atd.
 - Popíší, jaké vlastnosti předmět zřejmě má a co by to mohlo být
- Nakreslete obrázek dle instrukcí (ve vzájemném uspořádání)
 - Učitel připraví obrázek různě uspořádaných 3-5 matematických objektů a dá jej 1 žákovi, aby ostatním popsal, co vidí na obrázku
 - Studenti zakreslí podle popisu
 - Učitel vyzve dalšího studenta, aby popsal tentýž obrázek, studenti znovu zakreslí
 - porovnání obrázků a diskuse o vlivech na naši představivost

Téma:

UJASNI SI SOUBOR SVÝCH HODNOT



Otázky

- Co je opakem slova hodnota? Může být něco mezi?
- Proč mají lidé různé hodnoty?
- Existují jakési univerzální hodnoty?
- Má cenu zůstat věrný svým vnitřním hodnotám?
- Existuje něco, pro co bys byla ochotná vzdát se podobné šance jako Eric Liddell?
- Čeho jsi ochoten se vzdát v zájmu vyšší hodnoty?



Úkoly

- Popište 2 skupiny lidí, které vyznávají odlišné hodnoty a napište jaké (např. Romové, křesťané, muslimové atd.)
- Můj vlastní žebříček hodnot – dle str. 57
- „Uklízení hodnot v šuplíku“ – dle zadání str. 57 vpravo za okrajem
- „Diagnóza: zbývá 1 rok života“ - dle str. 58
- Symbolicky znázorni systém svých hodnot
- Esej: K jakým hodnotám bych chtěla vychovat své děti.
- Ve skupinkách zkuste napsat definici, která by rozlišila pojmy reálná, fiktivní a historická hodnota, lidská a ekonomická hodnota.



Možné aktivity

- Citáty s hodnotami – studenti mají za úkol vyhledat citáty, které se vztahují k životním hodnotám. Každý student napíše „svůj“ citát na kartičku a pošle ji dále kolovat po třídě. Tak jak jednotlivé citáty kolují, může si je každý přečíst a ty, které ho zaujmou si zapíše pro sebe.
- „Přáníčka“ – druhým lidem se snažíme přát to, co je podle nás (nebo pro něj) hodnotné. Studenti vyrobí přáníčka pro spolužáka, učitele, rodiče, sourozence apod. (možné zadat i jako skupinový úkol – každá skupina vyrábí pro někoho jiného). Závěr - rozbor hodnot.
- „Co je pro mě důležité?“ – každý dostane 3 kartičky s různými hodnotami (např. štěstí, zdraví, majetek, spokojené manželství, vzdělání, atd.) a určitý počet peněz. Můžou si různě nakupovat hodnoty, které by opravdu chtěli - libovolný počet nebo jenom 1 vzácnou, příp. ji „prodat“ do banku, když ji nechce. Na závěr zdůraznit, že hodnoty se nedají koupit, ale že je vytváříme svým jednáním a vztahy k ostatním lidem.
- „Malý průzkum ve škole“ – ve skupinkách zkuste zjistit, jaké hodnoty uznávají vaši spolužáci, učitelé a další zaměstnanci školy. Dotazníky potom vyhodnoťte a zaujměte k nim stanovisko.

Téma:

KAŽDÝ PROBLÉM ZMĚŇ NA PŘÍLEŽITOST...



Otázky

- Je život těžký?
- Co je to problém?
- Jak reaguješ, když se objeví nějaký problém?
- Kdy jsi naposledy musel/a čelit nějakému skutečnému problému?
- Co bylo dosud tvým největším problémem, s nímž ses musel/a vyrovnávat?
- Jaký rozdíl je mezi skutečným a „domnělým“ problémem?
- Znáš nějakou osvědčenou taktiku, jak se s problémem vypořádat?
- Může někdo vyřešit problém za mě?
- Na co se často vymlouvám?
- Proč se někteří lidé (studenti) chovají velmi „free“ jakoby neměli žádný problém?
- Proč vlastně mají lidé problémy?
- Jak rozumíš tomu, že překážka se může stát odrazovým můstkem pro úspěch? Proč?



Úkoly

- Ve dvojici si popovídejte o svých „největších“ problémech
 - rozdělte problémy do několika kategorií podle období, ve kterých jste je řešili (ve školce, v 1. třídě, v 5. třídě, nyní), prodiskutujte i jakými prostředky jste je vyřešili
- Zkuste si ve dvojici sestavit seznam společných problémů (min. 7) a zařadte problémy do oblastí „Skutečných a domnělých problémů“ dle str. 62 vlevo
- Napište 5 problematických situací, které se často ve vašem životě vyskytují a do jednoho sloupečku napište výroky, které si říkáte, když se v této situaci vymlouváte, do druhého sloupečku napište, co si říkáte, když jste ochotni za problém přijmout zodpovědnost
- Napiš si do rámečku v učebnici (str. 62) Tvůj současný problém, ve skupince se pak optej, do které kategorie dle klasifikace v zeleném sloupečku (tatáž strana) spadá podle ostatních Tvé trápení



Možné aktivity

- „Před a po“ – na papír A4 znázorni, jak vypadáš, když máš nějaký konkrétní problém. Na druhou stranu namaluj, jak budeš vypadat, když dodržíš návod na přerámování problému a stane se z něho příležitost. Oba obrázky porovnej a odůvodni, cos nakreslil/a.
- „Řešíme problém“ – vyberte jeden konkrétní problém z oblasti mezilidských vztahů a ve dvojicích či trojicích zahrajte scénku, jak by většina lidí řešila takovou situaci. Po všech scénkách zkuste vymyslet, jaké řešení by bylo nejlepší (i s přerámováním na příležitost).
- Vyzkoušejte si ve dvojicích kroky otevřeného sebevyjádření v případě aktuálního problému v různých situacích (1. Co se stalo? 2. Jak jsi se cítil(a)? 3. Co pro Tebe bylo nejtěžší? 4. Co s tím uděláš? 5. Nabízím svoji pomoc.)
- Ve skupinách vytvořte plakát („billboard“) který znázorňuje problémy určitých věkových skupin (pubertáči, rodiče, prarodiče, apod.).
 - Těžší varianta: plakát by měl působit „výchovně“ – tj. obsahovat k daným problémům i „návrh“ řešení, resp. přerámování na příležitost

Téma:

NAUČ SE PŘEKONAT STRACH



Otázky

- Kde se v člověku bere síla a odhodlání k odvaze?
- Jaký je rozdíl mezi strachem, úzkostí a fobií?
- Je někdy dobré mít strach?
- Z čeho mají lidé největší strach?
- Z čeho mám já největší strach?
- Jak se strach projevuje?
- Jak jste se cítili, když se Vám podařilo překonat svůj strach?
- Co je „obranou“ proti strachu?



Úkoly

- Uvedte příklady odvážných lidí, díky nimž došlo k nějakým významným změnám.
- Zkus jakýmkoliv způsobem (výtvarně, básnicky, pantomimicky, apod.) ztvárnit strach. Rozděl ho přitom na strach, který jsi prožíval/a v minulosti, který prožíváš nyní a čeho se obáváš v budoucnosti.
- Uvedte konkrétní příklady vlastního strachu.
- Vyjmenujte aspoň 5 nejznámějších fobií a napište, jak se projevují.
- Vytvořte si kartičku 6 kroků ke zvládnutí strachu
- Zjistěte, z čeho mají strach vaši rodiče?
- Najděte v médiích informace o minulých režimech a událostech, ve kterých mohl být strach oprávněný.



Možné aktivity

- „Pád důvěry“ – ideální mimo školní budovu, pád do natažených rukou spolužáků. Lze uskutečnit i minipád ve třídě, kdy se jeden student silně zapře nohama a předpaží, druhý se postaví zády k nataženým rukám a volně padá dozadu, kde ho první student zachytí
- návštěva lanového centra, případně možnost slaňování, přechodu přes obtížný terén nebo jen přes úzkou lávku (!pozor na bezpečnost!)
- „Sed strachu“ – třída si stoupne do kruhu, levou nohou a levým ramenem dovnitř. Studenti musí stát velmi těsně za sebou, v kruhu nesmí být větší mezera. Na znamení se všichni posadí na stehna spolužáka, který stojí/sedí za ním. Po úspěšném překonání lze ztížit např. přidáním několika kroků v sedícím kruhu.
- „Pekárna“ – žáci se posadí s rozkročenýma nohama těsně za sebe a zvednou ruce nad hlavu. První v řadě si stoupne zády k řadě a zvolna se položí na zvednuté ruce. Žáci si posouvají spolužáka směrem dozadu na konec řady. Učitel (s dalším žákem na druhém boku řady) jistí z boku stabilitu při posunu a zachycení na konci.

PŘEDÁVÁNÍ OSKARŮ

- Hlavní cenu SOR získá každý, kdo vyplní evaluační dotazník a ke svému názoru přidá i svůj podpis
- Cenu radosti získá každý, kdo je ochoten se podělit s ostatními o odpovědi na otázky uvedené na straně 74
- V průběhu roku několik nominačních kol na „Zvláštní cenu SOR“ – žáci vybírají možné nositele mezi sebou, je možné volit anonymně i veřejně, s odůvodněním i bez komentáře, z nominovaných se volí vítěz (je ale možné ještě i v den volby nominovat)
- DOPORUČENÍ: Vytvořit atmosféru jedinečnosti, neopakovatelnosti, noblesy (možnost společenského oděvu)
- Ceny jak ve formě certifikátu, tak hmotné odměny (sladkost, hračka, školní potřeby, diář apod.)

KNIHY NEJEN PRO STUDENTY

- publikace určené pro dospívající, ale je možné v nich hledat podněty i pro výuku

**Covey, S.: 7 návyků skvělých teenagerů
PRAGMA, Praha 2001.**

Super kniha o 7 kouzelných návycích, které jsou základem jakéhokoliv úspěchu. Když se je naučíš používat v praxi, začneš objevovat poklad nejvyšší ceny - tvé osobní poslání.

**Kincherová, J.: Psychologické testy pro kluky a děvčata.
Portál, Praha 1998.**

Zábavné a kreativní úkoly pro všechny, kteří se o sobě chtějí dozvědět víc. Populární testy rozvíjející sebepoznání byly vytvořeny speciálně pro vás.

**Rushtonová, R.: Jak nebýt outsiderem.
Portál, Praha 1999.**

Testy, nápady a rady, jak být sám/a sebou a objevit svůj styl. Skvělý průvodce po světě sebepoznání a komunikace s kýmkoliv a kdekoliv.

**Rottenfusser, R.: Víš, kdo jsi?
Portál, Praha 2000.**

Zkušený psycholog a terapeut vytvořil vynikající souhrn testů a informací výhradně pro mladé, aby jim umožnil hlubší sebepoznání. S touto knihou se o sobě dozvíš i to, co dosud jen matně tušíš.

**Rushtonová, R. a kol.: Jak získat kamarády a udržet si je.
Portál, Praha 1999.**

Průvodce po světě dobrých přátel a skvělých vztahů. Tipy na vytváření opravdového kamarádství a rady na řešení problémů, které mohou potkat každého.

Knihy pro inspiraci pedagogů – využitelnost pro obohacení výuky

1. Objevování smyslu života, osobní poslání, základní život. orientace, silné stránky

**Urban, H.: To nejdůležitější v životě.
Portál, Praha 2004.**

Vynikající středoškolský i vysokoškolský profesor se 35 let věnoval studentům, aby jim pomohl objevit to nejlepší, čeho jsou schopni. V této knize je souhrn jeho poznatků, které mohou hluboce ovlivnit i tvůj život.

**Miller, F. A.: Kdo jsem?
Návrat domů, Praha 1998.**

Nejucelenější kniha v češtině o konceptu motivovaných schopností. Vynikající náhled na hlubší rovinu lidské motivace a lidských možností. Skvělý návod, jak rozpoznat a naplno využít osobní potenciál.



**Powell, J.: Naplno člověkem.
CESTA, Brno 2000.**

John Powell - psycholog, terapeut a kněz – komplexní kombinace pro práci s lidskou duší. Autor představuje model terapie vize - psychologického přístupu k objevení osobního smyslu a zaměření člověka.

**Israel, R.: Jak se prosadit v zaměstnání – využij své silné stránky
Computer Press, 2001.**

Kniha vynikajících osobnostních trenérů pomáhá objevit, pro jakou práci se nejvíc hodíme. Spousta praktických nápadů a technik využitelných pro práci se studenty.

2. Komplexní a vyvážený rozvoj osobnosti, objevování osobního štěstí

**Seligman, M.: Opravdové štěstí.
IKAR, Praha 2003.**

Profesor Seligman je jedním ze zakladatelů „pozitivní psychologie“. Kniha vynikajícím způsobem shrnuje výsledky moderních výzkumů na téma lidské štěstí, poznání silných stránek a osobního smyslu života.

**Niven, D.: 100 tajemství lidského úspěchu. 100 tajemství lidského štěstí.
Portál, Praha 2003, 2001.**

Známý profesor psychologie shromáždil v každé z těchto knih 100 výsledků nejrůznějších výzkumů na téma štěstí a úspěch. Vynikajícím a jednoduchým způsobem podaný průřez současných poznatků na toto téma.

**Matthews, A.: Bud' šťastný – jak žít s pocitem větší sebedůvěry a bezpečí
Medium, Praha 1997.**

Velmi příjemný a vtipný rádce pro vyvážený život od známého malíře a motivačního řečníka.

3. Práce s emocemi, zvládání emocí, umění pěstovat posilující a zdravé emoce

**Goleman, D.: Emoční inteligence. Práce s emoční inteligencí.
COLUMBUS, Praha 1997, 1999.**

Knihy o převratných objevech v oblasti fungování mozku a emocí. Důkazy ze světa, kde výuka a trénink klíčových kompetencí s úspěchem funguje.

**Arrievé, J.: Umění prožívat emoce.
Portál, Praha 2004.**

Praktické techniky, podněty a cvičení, které pedagogům pomohou rozpoznávat, zvládat a kultivovat své vlastní emoce a následně pak pomáhat i svým žákům.

**Klein, S.: Vzorec štěstí aneb jak vznikají dobré pocity.
Alman, Brno 2004.**

Fascinující průvodce po nejnovějších objevech ohledně lidského prožívání, kultivace emocí a porozumění vztahu mysli, těla a pocitů.

4. Různé

**Canfield, J.: Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře.
Portál, Praha 1998.**

101 vynikajících praktických cvičení a návodů pro učitele i rodiče, jak učit děti nejdůležitějším životním postojům. Autoři jsou specialisté na zážitkové formy vzdělávání.


Bowden, B. T.: Nic není nemožné.


Metafora, Praha 2003.


Vynikající souhrnný přehled výběru 50 nejvíce oceňovaných knih motivační a rozvojové literatury všech dob. Spisovatelé, psychologové, filozofové a duchovní vůdci se svými myšlenkami i díly v komplexním přehledu.


ESEJ: CO NOVÉHO MI DALA VÝUKA SOR?


Rozsah: 1 strana formát A4, čas na vypracování: 14 dní

 Předmět SOR mě od první hodiny začal bavit. Prostě to nebylo jen bezúčelné mluvení o ničem, jen aby v tom rozvrhu bylo něco nového. Myslím, že naše škola tento předmět vzala opravdu vážně... předmět SOR mi dal asi trochu víc sebevědomí a motivace ke konání různých věcí, ke kterým bych se jinak asi neodhodlala... jsem moc ráda, že SOR máme. ... To, co se učíme v hodinách SOR, je opravdu hodně praktické! Snažím se využívat všechno, co se učíme, ale přiznám se, že někdy je to velmi těžké... Myslím, že tento předmět bych doporučila úplně každému, kdo by se rozhodl změnit svůj život a stát se lepším člověkem... SOR bych zařadila do rozvrhu i na základních školách a šířila ho dále... Myslím, že by to byl jeden z mnoha základních krůčků k tomu, aby byl náš svět hezčí...


 Strategie osobnostního rozvoje je stoprocentně zajímavý předmět, který má své osobní kouzlo. Nejvíce se mi líbilo například hrdinství, lidské myšlení, už zmíněné pozitivní myšlení, snaha o ovládnutí svých myšlenek v podobě relaxace a nakonec prověřování samomluvy. Strategii osobnostního rozvoje si oblíbila i moje máma, které se líbily úkoly typu: pomáhání v domácnosti, abychom dokázali hrdinství v tom, že umíme pomoci a podobně.


 Ač počátky byly více problematictější, myslím si, že tento předmět mám zařazen jako každý jiný předmět, a proto ho tak i беру. ...Mě výuka SOR docela zajímá, některé úkoly bych sice nemusel (třeba čist osobní věci před třídou), ale zase si tím trénuji, jak takovéto věci prezentovat před „cizími“ lidmi. Určitě je dobré mít předmět SOR.


 Jsem ráda, že se na škole tento předmět vyučuje, dává mi poznávat sama sebe, dokáže pohlédit po duši, když mi někdo v této hodině řekne něco pěkného, potěší mě, ukazuje mi i jiný pohled na svět, na sebe, než jsem doposud měla. Když mám nějaký problém, vždy si vzpomenu na lidi, o kterých jsme si v hodině SOR četli, uvědomím si, že můj problém není zcela tak závažný, jako ten, kteří měli ti duševně velice silní lidé. Uvědomím si, že nejenom já, ale i ostatní mají problémy, a vážím si toho, že nemusím řešit např. nějaké závažné onemocnění, rodinné krize a podobně... V hodinách SOR vždy načerpám energii, věci, o kterých se bavíme, mě velice zajímají, jsem velice ráda, když někomu na základě jeho/jejího problému můžu pomoci, to mě vnitřně velmi naplňuje. V hodinách si každý z nás uvědomuje, že jsme každý nezaměnitelný originál, že jsme skvělí lidé, uvědomuji si také, jak moc je pro mě důležitá rodina a přátelé, více si jich vážím. Normálně by se nad tím člověk asi nepozastavil, protože bereme často přátele a rodinu jako samozřejmost... To je ale velice špatné, nikdy bychom neměli brát všechno jako samozřejmost... Hodiny SOR mi také velice pomohly najít si cestu k mamce, a jsem za to opravdu VELICE vděčná. ... Je hodně důležitých věcí, které mi SOR přináší, myslím, že je to opravdu důležitý předmět, který napomáhá najít vnitřní stabilitu každého z nás, také nás vede a napomáhá nám k tomu, abychom se nevzdávali vlastních cílů, abychom za nimi pevně šli, abychom si věřili a nevzdávali se něčeho, když nám to třeba hned napoprve nevyjde.


 Zpočátku bylo těžké pochopit, co se budeme v tomto předmětu učit. Později se ukázalo, že jde o rozvoj osobnosti, ale ne jen tak na oko, ale doopravdy o to, co je uvnitř nás. Také jsme dělali hodně úkolů, které nás naučily mnohé věci, např. pomáhat druhým, napravovat špatné vlastnosti, být vděčný, negativní postoje zlepšit k pozitivním, atd. ... Dobré je také to, že v hodinách SOR děláme různé aktivity, které nám pomáhají v růstu naší osobnosti. Není to vždy jednoduché, ale určitě dobré pro nás. Hodně mi dala také výuka ovládnutí myšlení, tedy pro mě přemáhání zlých, špatných a negativních myšlenek na pozitivní a dobré, které mě posilují. Velmi mnoho mi dalo také to, že jsme se učili naše negativní postoje změnit na pozitivní. Díky tomu se u mě zlepšil kontakt s lidmi ... Ale tyto postoje nezměnily mé chování pouze k lidem, ale i k různým aktivitám, věcem apod. Výuka SOR mi


dala též to, abych očekával téměř vždy to lepší, než to horší. Pomáhá mi to teď hlavně před testy, když je člověk vystresovaný, ale mám prověřeno, že pokud si představuji to lepší, tak se zklidním a dopadne to mnohem lépe.

 Hodně mi dal tento předmět jako motivaci tím, že v naší pracovní knize byly příběhy různých osobností a jejich životů, nad kterými jsme se museli zamyslet. Většina životních příběhů různých lidí mě velice překvapila - co všechno se dá dosáhnout vůlí a nebo sebedůvěrou. Snažil jsem se pokoušet si říkat, že určité věci dokážu. Občas se mi podařilo něco, co bych do sebe opravdu neřekl, a byl jsem velice příjemně překvapen. ... SOR mi také trochu pomohl v mých rodinných vztazích, že si mí rodiče, sourozenci, babičky a všichni všímali mé snahy jim pomoci. Tím pádem mě velice těšilo i to, že jednak mi to sourozenci vraceli tím, že si za mě brali také různé práce, rodiče místo mě umyli nádobí, ale daleko víc se mi líbil ten pocit, když mi poděkovali. V tyhle chvíle jsem se cítil užitečný a ... nedokážu ty pocity přesně popsat, ale určitě se mi to líbí, a vím, že mi to dal tento předmět.


 SOR mě toho naučilo hodně, jak si věřit. To pro mě bylo hodně těžké, nikdy jsem si nevěřila, ale se SOR a tím, co mi poradili ostatní ze třídy, si už pomalinku, ale jistě začínám věřit, dává mi to důvěru k ostatním lidem, ke kterým jsme nikdy nic neměla, protože jsme jim nedůvěřovala, ale díky tomuto předmětu jsme jim začala věřit a jsme dobří přátelé. Sice se někdy hádáme, ale je to super, že jsem začala věřit a důvěřovat, protože bez toho bych neměla žádné přátele a bez přátel bych snad nemohla ani existovat. ... V SOR se můžeme vypovídat, co nám vadí, a to je úplně super. Když mám třeba nějaké problémy, tak se s tím problémem můžu svěřit celé třídě a ta mi pomůže tento problém vyřešit a to je úplně nejlepší, protože kdyby mi s tím problémem nikdo neporadil měla bych strach, že třeba něco pokazím a nedopadne to, jak bych si představovala. Hodně dlouho jsem měla strach z věcí, co se dějí kolem mě, ale s tím mi SOR zase pomohlo.


 Podle mě je to ten nejužitečnější předmět na škole, protože jeho cílem je nás naučit žít jako duševně srovnání lidé.


 Hlavně jsem díky těmto hodinám lépe poznala sama sebe, naučila jsem se víc brát ostatní lidi takové, jací jsou, a snažím se na nich vidět tu lepší stránku. Tyhle hodiny mi dávají dobrý pocit, protože vím, že můžeme mluvit otevřeně o věcech, které bychom rádi vyřešili, a v hodinách SOR dostaneme dobrou radu. ... Taky jsem ráda za to, že vím, že těmito problémy, které jsou pro lidi z pohledu na svět nejdůležitější, se někdo zabývá, často mi učebnice pomůže vyřešit některé otázky, díky kterým se necítím zrovna dobře. ... Víc se snažím se sama se sebou dorozumět a pomáhá mi to, člověk si pak už tak mladý dělá víc svoje vlastní názory na svět, nenechává za sebe tolik rozhodovat jiné a dodá mu to sebedůvěrou, myslím si, že pak je celkově uvolněnější. ... Je jen škoda, že naši rodiče něco takového nezažili, protože teď už sice mají své zkušenosti, ale přece jsou už něčím jiní, dřív se totiž lidskými pocity nikdo moc nezabýval. ... Myslím si, že SOR by měl být na všech školách, protože hodně dětí by ho potřebovalo a jejich rodiče jim nedávají zrovna dobrý příklad. ... Jsem teď uvolněnější a víc otevřenější, taky se pak v naší třídě ještě lépe cítím, když vidím, jak se děcka v hodině SOR zapojují.


 SOR mi dalo opravdu hodně. Naučila jsem se brát věci z jiného pohledu a zároveň hledat na každé věci tu dobrou stránku a hledat ke všemu pozitivní přístup. Napsala jsem, že jsem se naučila - není to pravda, protože tyhle věci se učíme celý život. Můj největší úkol, který se snažím za jakékoliv okolnosti splnit a který je pro mě velice těžký, ale i důležitý, je odpuštění. Pro většinu lidí je to nic, každý si představí spoustu jiných věcí na tohle téma, řeknou si - to nic není, ale ze zkušenosti vím, že je to velmi těžké. Akorát, co mě mrzí, je to, že by to potřebovali i jiní lidé, např. kamarádi z jiných škol nebo také rodiče, prostě příbuzní, protože každý si neumí pomoci sám a potřebuje někoho nebo něco, co mu ukáže cestu... Pamatuji si první hodiny ze SOR, bylo to takové rozkoukávání se. Ze začátku jsem si říkala, co je to za blbost a různé takové nepozitivní myšlenky. Taky ty úkoly pro mě byly zbytečnosti. Dnes jsem za každý úkol ráda, těším se z toho, co se mi povede a naopak - nenadávám si za


to, co jsem zkazila nebo mohla udělat líp, snažím se být klidná a mírumilovná v každé situaci – je to těžké a vím, že se mi to někdy nepovede, ale uvědomuji si to, že jsem něco udělala špatně a soustředím se na to, aby se to příště mohlo stát jinak. Když např. mi mamka začne nadávat a klidně by to mohla říct i jinak - povznesu se nad tím, nadechnu se a zkusím ji i pochopit, protože ji nikdo tomuhle nenaučil, a tak jsem ráda, že tenhle předmět mám a že, doufám, v budoucnu dokážu být svým dětem příkladem, že nebudu tím, co hned zvedá ruku, ale tím co dokáže pochopit, odpustit a stále stejně milovat .


 ... Například jsem více poznala své spolužáky (především ty, kteří jsou uzavření do sebe a moc nekomunikují). Některé věci mě opravdu překvapily. A to nejenom ty, které jsem se dozvěděla od ostatních, ale také ty, které SOR „práskl“ na mě..! Překvapilo mě, co všechno jsem se na sebe nového dozvěděla. Začala jsem víc přemýšlet nad tím, co dělám, co, komu a jak říkám, a podobně. Zkusila jsem se zamyslet také nad tím, co vlastně za myšlenky proudí v mé hlavě, a také jsem se zkusila naučit je ovládat. A ono to šlo..! Opravdu jsem začala být lepším člověkem. Tedy, alespoň si to myslím. ☺ ... Myslím, že SOR by měl být na více školách, než jenom na té naší. Je to super předmět, který pomáhá každému člověku poznávat sám sebe, i druhé.


 Tahle hodina mi pomohla zvednout sebevědomí a naslouchat druhým. ... Také o mé budoucnosti jsem zapřemýšlela a seřadila jsem si hlavní priority mého života. Na svět se určitě dívám pozitivněji a hledám na každé věci něco dobrého než dřív. Můj více pesimistický přístup k okolí a světu se změnil a převažuje pozitivní přístup.


 Tenhle předmět je pro nás velice užitečný a důležitý v našem věku, kdy hledáme sami sebe - své já, ač jsem si to na začátku nemyslela. ... V učebnici, kdy čteme třeba různé příběhy lidí, co dokázali v životě, že se postavili krutému osudu, který je potkal a vyhráli nad ním, jenom se svou vírou, mě dokázaly dostat do situace, kdy jsem měla slzy na krajíčku, ale zároveň mě posílily. ... Takže velice děkuji za hodinu SOR :)

 Já patřím k té většině třídy, která nemá SOR moc v lásce. Podle mě, je to jen hodina navíc a nevidím v tom nějaký velký smysl. ... A třeba ty domácí úkoly nemají žádný efekt, protože to všichni píší v hodinách před SOR, nebo o přestávkách. Někteří studenti si i myslí, že SOR zasahuje příliš do jejich soukromí a nechtějí se na dané téma bavit. Například sny, každý má své sny, ale většinou jsou tajné.


 ... s politováním musím konstatovat, že SOR mi přinesl jen pár zajímavých okamžiků. Ale nechci zase říct, že mi je a bude na nic. Těch pár dobrých okamžiků ale stálo za to. Například příběhy lidí, kteří dokázali překonat sami sebe a splnit si svůj cíl. To je něco neuvěřitelného. ... Také bych chtěl být příkladem, i když je to určitě hodně těžké. V tomto mi předmět SOR docela pomohl, ale stejně si myslím, že někdy probíráme až moc osobní téma, o kterém se třeba nikdo nechce bavit a stejně musíme.


 Velice mě zaujala výroba inspirativní krabice. Vzala jsem to vážně a snažila jsem se dát si do ní věci, které o mně skutečně vypovídají, což se mi, myslím si, docela povedlo. Pořád si do ní ukládám věcičky, které pro mě něco znamenají, a myslím, že za chvíli si budu muset udělat větší krabici. ☺ ... Naučila jsem se zachytit svoje myšlenky, regulovat je a soustředit se na jednu činnost (na učení), čehož jsem dřív nemohla dosáhnout ... Teď už se soustředím mnohem lépe.


 Moc se mi líbila debata na téma „rodiče“. V ten den jsem změnila názor na své rodiče. ... Asi nejhezčí bylo vzájemné vyjadřování vděčnosti. ... Abych to shrnula: Díky strategii osobnostního rozvoje jsem se hodně změnila („osobnostně rozvinula“) a myslím si, že je to velice užitečný předmět.

 Věci, které se v SORu učíme, nám teď možná nepřípadají nijak moc důležité, smějeme se jim a zesměšňujeme je všude, kde můžeme, ale já osobně, když se nad tím doma v klidu


zamyslím, dojde mi, o kolik přicházím, když v hodině SOR nedávám pozor, nebo nevnímám některý důležitý věc, který se mi určitě budou v životě hodit tisíckrát víc než nějaké matematické nebo chemické rovnice a vzorečky. Víte, občas uvažuji o tom, že kdyby naši rodiče, měli ve škole taky příležitost učit se tenhle předmět, možná by se vyvarovali spousty chyb. Víte, kolik je v dnešní době rozvodů, hádek, vražd, sebevražd a dalších smutných věcí, a přitom by přece stačilo si v klidu promluvit..


 Každý by měl mít ze sebe radost a být si vědom toho, že za něco stojí, že jeho život má smysl. ... Každý by měl být sám sebou, i když není zrovna dokonalý. ... V poslední době jsem se hodně změnil a říkají to i mí kamarádi. Nevím kvůli čemu ani kvůli komu to je, ale nemalou část podílu na mé změně má právě i předmět SOR. ... Po mé změně se cítím lépe, snažím se v sobě hledat jen to dobré.

 Tento předmět mi dal možnost poznat, co je to smysl života a dokázal mi ho řádně vysvětlit nebo porozumět sám sobě. Dokázal mi říct, že i já mám svou vlastní vůli a své názory a že se nemusím nechat manipulovat ostatními. Dokázal mi odhalit mé důležité kroky v životě, můj účel na tomto světě a podobně. Dokázal vysvětlit co je to můj sen, proč se ho mám držet. Co vůbec znamená mít nějaký sen, čím by mohl být pro svět užitečný a hlavně to, že se mám svého snu držet a dotáhnout ho do konce. Také jak rozluštit svoje překážky, jak je překonat.

 Myslím, že je důležité, aby SOR bylo už od primy, abychom začali uvažovat o těchto věcech a rozvíjet se už dříve. ... Výuka SOR byl dobrý nápad jako povinný předmět a rozšířit ho do celé České republiky.

 Z hodin SOR jsem si odnesla mnoho užitečných rad, jak šťastně žít. Velmi mi to v životě pomáhá překonat těžké chvíle.

 ... tato hodina je ke zklidnění toho všeho stresu, ve kterém žijeme, já ji беру jako výbornou.

 ... SOR mi dává hlavně „klid a pořádek“ v mysli a dobré rady, jak toho „klidu“ dosáhnout. SOR dobře podporuje i mou psychiku na pozitivní myšlení, abych si hodně věřil a nebál se zbytečně. Mně dal SOR psychickou sílu, i když ji pořád, ale úspěšně hledám.

EVALUACE EFEKTIVITY VÝUKY PŘEDMĚTU „STRATEGIE OSOBNOSTNÍHO ROZVOJE“

Evaluací práce školy rozumíme cílený proces hodnocení:

- a) stanovených cílů školy, výuky předmětu, rozvoje osobnosti žáka i učitele ve srovnání se zadáním zřizovatele, požadavků současné doby a blízké budoucnosti
- b) efektivity (tj. schopnost s co nejmenšími náklady dosahovat stanovených cílů) práce školy, výuky předmětu, rozvoje osobnosti žáka i učitele.

Závěrem evaluace je celkové hodnocení a stanovení krátkodobých, střednědobých i dlouhodobých úkolů a opatření, které zajistí zlepšení stávajícího stavu.

Evaluace výuky předmětu „Strategie osobnostního rozvoje“ probíhá na těchto úrovních a s těmito cíli:

1. Evaluace na úrovni žáka

Cílem evaluace je vyhodnotit úroveň osobnostního rozvoje, vyhodnotit pokrok v osobnostním rozvoji každého žáka a stanovit další cíle v osobnostním rozvoji každého žáka

Evaluaci realizuje sám žák s použitím připravených evaluačních nástrojů a s dopomocí učitele, rodiče

2. Evaluace na úrovni učitele

Cílem evaluace je vyhodnotit úroveň a efektivity výuky, tj. použitých pedagogických metod a stanovit další formy a metody výuky předmětu

Provádí vyučující předmětu SOR

3. Evaluace na úrovni školy

Cílem evaluace je vyhodnotit míru shody cílů výuky předmětu s cíli školy, koordinaci jednotlivých aktivit školy (výuka předmětů, kurzy aj.) s výukou SOR.

Evaluaci provádí vedení školy.

Termíny evaluace:

Evaluace probíhá:

- a) Na začátku školního roku (vstupní dotazníky žáků aj.)
- b) V průběhu školního roku
- c) Na konci školního roku (výstupní dotazníky, anketa učitele, stanovení dalších cílů)

Nástroje evaluace:

- Pozorování
- Rozhovor
- Dotazník, anketa
- Osobnostní portfolio žáka
- Volné psaní, esej
- Analýza materiálů školy
- Srovnání materiálů školy s výsledky výzkumů, novými objevy v oblasti pedagogiky, psychologie, sociologie, biologie aj.
- Konzultace materiálů školy se zřizovatelem, odborníky
- Hospitace kolegy, hospitace vedení školy

Vybrané nástroje evaluace v jednotlivých evaluačních úrovních:

1. Evaluace na úrovni žáka

- Portfolio žáka
- Kniha života (viz učebnice SOR – 1.díl str.10, metodická příručka)
- Volné psaní
- Esej na téma „Co nového mi dala výuka předmětu SOR“ a jeho analýza
- Poradna pro osobnostní rozvoj
- Rozhovory se žáky

2. Evaluace na úrovni učitele

- Analýza stanovených cílů, srovnání s výsledky výuky a obecnými trendy
- Analýza hodiny
- Analýza použitých pedagogických metod
- Žákovský dotazník – vstupní
- Žákovský dotazník - výstupní
- Analýza změny prospěchu a chování žáků v závislosti na výuce SOR
- Analýza volby dalšího studia žáka
- Analýza dotazů Poradny osobnostního rozvoje žáků
- Analýza Portfolia žáka
- Analýza Knihy života
- Analýza volného psaní žáků
- Analýza žakovského eseje „Co nového mi dala výuka předmětu SOR“
- Analýza rozhovorů se žáky
- Analýza bodového hodnocení žáků
- Anketa učitele

3. Evaluace na úrovni školy

- Hospitace
- Anketa učitele
- Studium materiálů školy, předmětu
- Srovnání cílů školy a cílů předmětu SOR

Mgr. Alexandra Markovičová
Mgr. Pavel Polcr
Cyrilometodějské gymnázium v Prostějově, 2008