

Vzdělávací obor: **Osobnostní a sociální výchova**

Očekávaný výsledek učení: CSP-OSV-001-ZV9-003

Stanovuje si plán osobního rozvoje, realizuje postupné kroky k dosažení stanovených cílů a vyhodnotí jejich dosažení.

Popis úrovně: Splněno

- Popíše cíle svého osobního rozvoje a jednotlivé kroky k jejich dosažení.
- Podle svých priorit si stanoví krátkodobý cíl osobního rozvoje (např. do jednoho měsíce), který je přiměřený, konkrétní, měřitelný, dosažitelný a časově vymezený.
- Podle svých priorit si stanoví dlouhodobější cíl osobního rozvoje (např. do jednoho roku), který je přiměřený, konkrétní, měřitelný, dosažitelný a časově vymezený.
- Při sestavování, monitorování a vyhodnocení svého plánu využívá různé nástroje včetně digitálních technologií.
- Při realizaci plán vyhodnocuje a reflektuje strategie, které mu pomohly cíle dosáhnout.
- Prezentuje získané zkušenosti s plánováním a realizací osobního rozvoje.

Plán a realizace vlastního SMART cíle

Autorka: Jana Bětík Wills

Anotace

Žák si vyzkouší realizaci svého vybraného SMART cíle. Klíčové je, aby si žák vybral k realizaci cíl na základě přínosnosti pro sebe. Učitel podporuje, aby výběr cíle byl ze školního prostředí, s propojením na žákův "sen" - širší cíl. Žák si upevní rozdíl mezi cílem a plánem, postup plánování svého cíle. Cíl rozplánuje, zrealizuje a posléze reflektuje.

Zadání pro žáky

Kontext (dle potřeby):

Už jste se naučili formulovat SMART cíl. K plnému pochopení této důležité dovednosti je jeho trénink. Je důležité, abyste s ním měli vlastní zkušenost. Zkusíte si teď naformulovat svůj vlastní cíl. Budete na něm samostatně pracovat po dobu 4 týdnů a pak vyhodnotíte, jak se vám podařilo tento cíl splnit. Klíčové je, že to musí být váš vlastní cíl, který vám, když ho splníte přinese nějaký užitek – něco se zlepší, budete něco lépe umět, něčemu lépe rozumět, budete se cítit více sebevědomí, budete na něco připravenější a tak podobně. Tak pojďme do toho.

Zadání:

1. (krok 1 a 2 je možné přeskočit, pokud se žáci neseznamovali s formulací SMART cíle již před tím).
Vizualizace vlastního cíle:
Začneme trochu netradičně, poprosím vás, abyste si teď vzali jednu karimatku a lehli si na zem. Nejprve se soustředíte na to, jak ležíte, co vás kde tlačí, zkuste najít pohodlnou pozici. (pokud není prostor, je možné realizovat i v sedě s hlavou na lavici) Soustředíte se chvíli na váš dech, zkuste 3 nádechy a počítejte si do 7 na nádech a pomalý výdech počítejte do 11. A teď si představte sebe za 10 let,

představte si, že za 10 let pracujete někde a na něčem, co vás hodně baví. Nemusíte to umět přesně pojmenovat, stačí si představit, kde se pracovně ideálně vidíte, pracujete s lidmi nebo někde sami u počítače, jsou venku, mluvíte anglicky, pracujete v týmu, děláte v přírodě, atd. Nebojte se snít a představte si, co by vás opravdu bavilo, kvůli tomu ráno vstát z postele a pracovat. Představu rozvíjíme cca 5 minut. Pak žáky navedeme, aby si představili, že od této jejich představy jde taková červená nit až teď k nim, jak tady sedí/leží ve třídě. A že začátek takového snu, je už teď - tady v této lavici, protože stejně jako budoucí kosmonaut/cestovatel/doktor/sportovec... už teď musí pracovat na své angličtině, tak je možná něco, co už teď je dobré se učit, aby došli až ke své vysněné profesi. Učitel propojí jejich sny s učením se ve škole.

2. Nyní si naformulujte svůj vlastní SMART cíl, který nějak souvisí s vaší představou za 10 let. Něco, co víte, když se naučíte/posunete se v tom, tak vás posune k vašemu většímu cíli. Zvete si něco, co bude realizovatelné za 1 měsíc! To je důležité, abyste si nedali cíl moc velký nebo moc malý. Zkuste si naformulovat svůj cíl na měsíc a запиšte ho do přiloženého formuláře v digitálním prostředí (nebo na papír dle možností učitele). (V ukázkách formulář č.3)
3. Až budete mít svůj cíl naformulovaný, se spolužákem vedle sebe (nebo s nějakým, kterému důvěřujete) si svůj cíl zkontrolujte a vysvětlíte mu, co vám splnění takového cíle přinese.

Druhá hodina:

4. Z této hodiny si odnesete, jak se plánuje. Zkusíte si nejdříve naplánovat něco tréninkově a pak si naplánujete svůj vlastní cíl z minulé hodiny.
5. Zkuste teď naplánovat ve skupině po 4 žácích tento můj cíl - naučit se zahrát na kytaru jednoduchou písničku se 3 akordy (chci se totiž naučit hrát u táboráku na kytaru, zatím umím jen pár akordů a jeden základní rytmus). K dispozici máte pracovní list, ve kterém vidíte, co všechno byste měli vzít do úvahy při plánování. Máte na to 5 minut. Po té porovnáme, co jste ve skupinách vymysleli za plán. (viz. pracovní list č. 2 v ukázkách). *Po uplynutí času na plánování učitel s dětmi porovná, co naplánovali a postupně jim shrne užitečné tipy na plánování. Výklad doplní užitečnými tipy k plánování. (viz. pracovní list č.1)*
6. Nyní si naplánujete svůj vlastní cíl, který jste si naplánovali minulou hodinu. Zkuste si dobře rozmyslet, kdy, jak často a jak dlouho a jaké materiály ke splnění svého cíle potřebujete. V digitálním prostředí najdete formulář, kde si svůj cíl rozplánujete. Až to budete mít, ukážete si ve dvojici svůj plán a případně si opravíte, co nebude zřejmé. Já vám na váš plán dám zpětnou vazbu do příští hodiny. Nezapomeňte, že na realizaci cíle budete mít vždy jednu hodinu týdně ve škole a pak kolik času potřebujete doma.
7. *Žáci si individuálně vyplní svůj plán do přiloženého formuláře.*
8. *Následující 4 hodiny mají žáci prostor pracovat individuálně na svém cíli. Pokud na cíli není možné pracovat ve škole je také možná alternativa, že na cíli pracují doma.*
9. *Po skončení určené doby na realizaci cíle pak žáci zreflektují, jak se jim podařilo cíl splnit, jaká to pro ně byla výzva/příležitost, co by příště udělali jinak při plánování a při samotné realizaci. (Viz. přiložený pracovní list č.4.)*

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
Klíčová kompetence k učení Smysl a cíl učení, celoživotní učení KKU-SMU-000-ZV9-001	Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení	Je nadšený pro učení a má vnitřní motivaci k získávání nových znalostí a dovedností.

		- Hledá smysl a důležitost ve svém vzdělávání (popisuje, proč se učí, proč se snaží o rozvoj svých dovedností). - Vybírá situace k učení, které ho motivují k dalšímu pokroku v učení (setrvávání u učení, informální učení, kariérní rozvoj). - Chápe, že učení neprobíhá jen ve školních lavicích. - Je si vědom toho, proč je třeba, aby se učil po celý život (odpovědnost za vlastní celoživotní učení).
Klíčová kompetence k podnikavosti a pracovní Nápady, příležitosti a výzvy KPP-NAP-000-ZV9-001	Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života.	Vizualizuje své dlouhodobé cíle v osobním i profesním životě a svoje priority.

Metodický komentář pro učitele

Celá aktivita směřuje k tomu, aby si žáci vizualizovali své vlastní sny a z nich pak byli schopni odvodit cíle, které jim pomohou snů dosáhnout.

Aktivitu je ideálně dobré zařadit do více hodin. Je možné ji rozdělit na 2 přípravné hodiny ve škole, pak samostatná práce doma a závěrečná hodina na reflexi cíle ve škole.

Celá aktivita velmi významně rozvíjí klíčovou kompetenci motivace k učení i využívá příležitosti pro rozvoj v oblastech žákova života - pokud se učiteli podaří navést dobře děti na jejich vlastní cíle. Aktivitu realizujeme s žáky 6. ročníku v prvním pololetí, ale lze ji zařadit kdykoli během druhého stupně.

- celá první hodina je postavena na vizualizaci vlastního cíle. Vizualizace je výborný nástroj na práci se sny/vizemi dětí. Před samotným provedením je důležité, že je ve třídě bezpečné prostředí, ticho (nebo ideálně tichá příjemná, relaxační hudba), ve kterém mohou být chvíli sami se sebou, se svou představou. Pokud máte možnost a nebo jsou na to žáci naučení, je možné, aby leželi na karimatkách, kde si udělají pohodlí, mohou si představovat své vize. V průběhu aktivity by se ale už neměli moc hýbat. Aktivita by měla jít spíše do jejich představ než do "vrtění se". Než přejdete k samotné vizualizaci je dobré se chvíli 2-3 minuty - věnovat zklidnění, koncentraci na nádech, výdech. Pokud s takovou aktivitou žáci nemají zkušenost, je dobré je v průběhu aktivity upozorňovat, že je normální, že je jim taková aktivita neznámá a že můžou zažívat neobvyklé pocity. Ale ať zkusí chvíli nic nehodnotit. Že jde o to vyzkoušet něco pro ně užitečného. Z naší zkušenosti je klíčové, jaká je ve třídě atmosféra a důvěra v učitele, která je pro takovou aktivitu klíčová. Při samotné vizualizaci zaměstnání, je užitečné je uklidnit, že svoje budoucí zaměstnání nemusí umět pojmenovat - tzn. třeba neví co konkrétně budou dělat, ale třeba si budou umět lépe představit - jak by mohlo vypadat - pomocí návodných představ popsanych v aktivitě. Ať se nebojí popustit fantazii, ať se nebojí "snít". A důležité je, že si představují, že to, co dělají, je baví. Nikdo nemusí nahlas sdělovat, co si představuje. Když jim to nepůjde, tak se nic neděje. Je dobré z nich sejmout pocit, že je to "povinné", že si musí něco představit. Ono to pak stejně nebude dobře fungovat. Navést je na to, že tohle by pro ně mohlo být užitečné, tak proč to nezkusit. Případně jedině, co je povinné, že ať leží v klidu, aby ti, co jim ty představy půjdou, na ně měli prostor. Na konci aktivity, je důležité navést je na tu linku, že ten budoucí sen se začíná realizovat už tady v té lavici.
- V další fázi jim propojíte jejich představu s jedním konkrétním cílem - něčím, co souvisí s tou dlouhodobou představou, ale mohou na tom dělat už teď. Resp. že to, co teď udělají, jim pomůže - i když třeba malým krokem, ke splnění jejich dlouhodobého snu. Musí tam vidět to propojení - učitel je na to

naveďte pomocí ověření SMART - právě to R = relevanci neboli česky přínos/smysluplnost pro ně. Zároveň je učitel upozorní, že v tomto případě jim termín stanovíte vy (učitel) a to cca 4 týdny. Zde podle vašich možností - buď na cíli pracují ve škole v hodinách a nebo samostatně doma. Můžete nastavit, aby splnění cíle nebylo ani moc těžké, ani moc lehké - ale např. aby na něm museli pracovat minimálně 2x týdně 20-30 minut, ale může být klidně i víc. Ale pak musí zkontrolovat, že na to mají časové možnosti. Ve formuláři č.3 vidíte příklad, kde si děti mohou nastavit svůj cíl a zkontrolovat, že je správně nastavený. Učitel vede děti k takovým cílům, u kterých je šance, že se jim podaří je během 4 týdnů splnit. Ne vždy se jim to povede, ale úspěch v této aktivitě je pro žáky motivující. Co žáci plní je opravdu v jejich kompetenci. Mohou to být učební cíle (zlepšení v angličtině, češtině, matematice, ale i zlepšení ve sportu, kondice, učí se nějaké úplně nové dovednosti, šachy, na hudební nástroj, úplně nový jazyk apod.)

3. Je možné v této fázi využít vrstevnické učení a nechat děti, ať si svůj cíl zkontrolují se spolužákem - ideálně takovým, před kterým se nebudou bát svůj cíl prezentovat (je to docela osobní). Také to, že někomu sdělí nahlas, na čem budou pracovat, funguje dobře psychologicky - více si svůj cíl uchopí, jsou motivovanější na něm pracovat. V tuto fázi je dobré, že cíle odevzdávají do GC, učitel má možnost tam pak cíle procházet, dávat dětem zpětnou vazbu a mít přehled, jaké cíle si děti plní.
4. Další fáze - další hodinu - se zaměříte na plánování vlastního cíle. Zde je klíčové rozlišit, že cíl a plán jsou dvě rozdílné věci. Plán vychází z cíle, z jeho měřitelnosti.
5. Pro to, aby si děti osvojily dovednost plánovat doporučuji nejdříve "hravější" a bezpečnější formou při skupinové práci naplánovat nějaký cíl - můžeme pojmout, že je to cíl učitele, ideálně takový, který opravdu např. chce splnit, je pro něj ok, zveřejnit ho dětem, ideálně takový, který žáky bude bavit plánovat. Hra na kytaru funguje dobře, ale může to také být trénink na maraton apod. Rozdělování do skupin děláte cíleně tak, aby v každé skupině byli různě nadaní žáci. Abyste podpořili vrstevnické učení. Při kontrole - není důležité, zda to mají nebo nemají dobře - ze všeho je můžete dobře naučit plánovat - jim pak představíte další plánovací typy a zásady. Vaše nebo např. přiložené materiálu č.1.
6. Pokud z aktivity vidíte, že proběhlo učení plánování, můžete přejít k samotnému plánování jejich cíle. V druhé části materiálu č. 3 si žáci naplánují svůj vlastní SMART cíl. Opět je možné ve dvojici či menších skupinkách - sdílet, revidovat a dopomoci si naplánovat svůj cíl.
7. Doporučuji mít týden na kontrolu jejich plánů v digitálním prostředí. Aktivita je poměrně náročná a žáci často potřebují individuálně nasměrovat a pomoci s plánováním, obzvlášť pokud ještě předtím nic neplánovali.
8. Zde je na vašich možnostech, zda necháte děti, aby realizovali svůj cíl jen ve škole - 1x týdně, nebo ideálně mají žáci možnost realizovat ho ve škole, ale i dle potřeby doma (doporučuji) a nebo i klidně jen doma (jak bylo řečeno, alespoň 2-3x týdně nejméně 20-30 minut) Důležité je, že dochází k návyku na něčem "svém" pravidelně pracovat. Upozorníte je na rizika - že si např. musí dát upozornění do mobilu, kdy na činnosti pracují, dobře předem rozmyslet, že ve stanovenou dobu mají na učení/trénink/apod. (dle zvoleného cíle) čas, všechny materiály. Doporučuji každý týden o krátkou (klidně i 10 minutovou) rychlou reflexi, jak probíhá realizace plánu. Žákům to připomene, že je třeba na tom pracovat a také mají možnost s vámi konzultovat případné potíže.
9. Na konci rozhodně potřeba mít hodinu na rozbor/reflexi celé aktivity. Zase můžete využít přiložený formulář. Žáci často zmiňují, že to třeba nestili celé. Pak je třeba umět ocenit úspěchy, co se povedlo. Upozornit je na to, že plán je plán a velmi často se realizace posune někam jinam. To, co je drží a motivuje - je dobře stanovený cíl. Ten funguje jako spínač, startér, jako spouštěč jejich aktivity. Důležité je, že si z aktivity vezmou každý své poučení pro další plnění cílů. Super je reflexi udělat veřejnou, že každý sdílí nějaký svůj tip, co by příště dělal jinak.

Popis ověřování

Učitel*ka sleduje, vede žáky k:

- odevzdání SMART cíle i plánu jeho plnění v digitálním prostředí nebo odevzdání písemně.
- vyplnění kontrolních otázek, splnění kontrolních cvičení-
- zapojování do skupinové práce při tréninku plánování
- vyjadřování vlastních snů a cílů a SMART cílů
- “aha” momentu, jak učební cíle souvisí a podporují jejich vlastní dlouhodobé cíle a sny
- sebereflexi celého procesu stanovení cíle a plánování (průběžné i konečné)
- reflexi procesu vizualizace cíle a práce s výzvou
- zobecnění poučení se z chyb v procesu

Přílohy

1. Reflexe vlastního SMART cíle
2. Můj SMART cíl, plán, zadání
3. Checklist Můj plán
4. Návyk plánování, kroky, ukázka, ilustrace