

Vzdělávací obor: **Osobnostní a sociální výchova**

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

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

Popis úrovně: Na cestě

- zkouší si stanovovat různé cíle osobního rozvoje, a kroky k jejich dosažení
- zvažuje své priority a zkouší si stanovit krátkodobý i dlouhodobější cíl
- při sestavování, monitorování a vyhodnocení svého plánu využívá různé nástroje včetně digitálních technologií
- zkouší si vyhodnocovat průběžné kroky k cíli, a různé strategie k dosažení cíle
- na základě zkušenosti s realizací cílů navrhuje možné změny stanovených cílů nebo kroků k jejich dosažení
- diskutuje získané zkušenosti s plánováním a realizací osobního rozvoje

## Slon – jak jít za svým snem, krok za krokem

Autorka: Jana Bětík Wills

### Anotace

Zadání se zaměřuje rozvoj dovednosti přejít od svého snu k uskutečnění dlouhodobého cíle pomocí stanovení si postupných kroků v rámci SMART cílů. Žák rozvíjí dovednost formulovat cíl, který souvisí s jeho snem/vizí, rozlišit rozdíl mezi cílem a plánem. Definovaný dlouhodobý cíl žáka vychází z jeho priorit, vytváří si dosažitelné dílčí cíle.

### Zadání pro žáky

Kontext (dle potřeby):

Zkuste si představit někoho, koho velmi respektujete. Je pro vás vzorem v tom, co dělá. Popíšu vám teď jednoho takového člověka, který je vzorem pro mnoho lidí: “Pocházel z chudé rodiny, matka byla uklízečka, v 5 třídě nastoupil do fotbalového týmu, hrál několik hodin denně i mimo tréninky, četl knihy o fotbale, díval se na nejlepší zápasy a strategie, byla mu diagnostikována růstová choroba, trenéři a spoluhráči byli ohromeni že i přes svou nemoc tvrdě trénuje a pořád se zlepšuje a díky tomu mu zaplatili léčbu. Víte, kdo to je? Když neuhádnou, pak uvedu, že je to Messi - jeden z nejúspěšnějších fotbalistů. Jeho životní motto je “I am pleased with myself for a very short time, and then I immediately set a new goal.” (jsem se sebou spokojený vždy jen chvíli, velmi brzy si musím stanovit nějaký nový cíl.) A dnešní hodina bude o tom, abyste se i vy (stejně jako Messi) naučili si stanovovat cíle, které vás povedou k tomu, co sami chcete. Ne každý chce být fotbalistou. Messi měl sen jako spousta dalších lidí, ale naplnit své sny se podaří většinou těm, kteří si umí stanovit cíle. (lze uvést i jiný vhodný příklad)

#### Zadání:

1. Otázka do diskuze: *Víte, jaký je rozdíl mezi snem a cílem? Zkuste si teď v hlavě představit nějaký svůj sen. Něco, co by se mohlo stát, kdybys moc chtěl. Je někdo, komu by nevadilo svůj sen říct?* (kdyby to bylo pro děti těžké, učitel uvede nějaký lehce představitelný a přitom mezi dětmi poměrně často pojmenovaný sen: např. někdo chce letět na měsíc / do vesmíru). Učitel nakreslí slona a nad něj napíše - Poletím do vesmíru.
2. Otázka žákům na příkladu (podobně lze postupovat i u jiných vizí): *Co všechno se musí stát, abych mohl do vesmíru letět?* Odpovědi zapisuju do jednotlivých částí slona a vysvětlím žákům, aby se z toho SNU stala realita, je potřeba toho slona "naporcovat" = rozkouskovat na menší části, např. naučit se anglicky, umět výborně matiku, fyziku, mít vysokou školu, umět létat letadlem atd. Slon je sen, části slona jsou po správném přeformulování menší cíle, které tě mohou k tvému snu přivést. Žákům učitel pomocí vhodného příkladu zdůrazní, jak nějaké učební cíle mohou souviset s jejich sny. Viz. učít se anglicky teď se hodí pro splnění dlouhodobého cíle.
3. Učitel připomene, jak může vypadat správně formulovaný cíl. Využije k tomu přeformulování jednoho z kroků vedoucímu k naplnění snu (např. naučím se anglicky) a na něm ukáže, jak se z něj stane SMART cíl (specifičnost, měřitelnost, dosažitelnost, relevance, termínovanost). Využit lze pracovní list na procvičení formulace SMART cíle.
4. Učitel se vrátí k slonovi a řekne žákům, ať zkusí naformulovat nějaký další cíl podle kritérií cíle SMART. Postupně pak s žáky pomocí otázek ověřující SMART cíl ověřuje, zda cíl, který naformulovali je správně, pomáhá se správnou formulací. Rozlišuje mezi cílem a plánem.
5. K dalšímu kroku vhodná vizualizace. Lehneme si na zem (když je prostor) nebo položíme hlavu na lavici. A představíme si sebe za 10 let, a učitel žáky vyzve k tomu, ať si představí sebe, jak za 10 let dělají/pracují na tom, co je opravdu baví. Nemusí to umět přesně pojmenovat, stačí si představit, kde se pracovně ideálně vidí, pracují s lidmi nebo někde sami u počítače, jsou venku, mluví anglicky, pracují v týmu, dělají v přírodě, atd. Ať se nebojí snít a představí si, co by je opravdu bavilo, kvůli tomu ráno vstát z postele a být aktivní. 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 (např. stejně jako budoucí kosmonaut) už nyní musí pracovat např. na své angličtině, tak je možná něco, co už teď je dobré se učit, aby došli až ke své vysněné budoucnosti. Učitel propojí jejich sny s učením se ve škole.
6. Nyní si žáci zkusí naformulovat svůj vlastní cíl. Který bude souviset s jejich snem - např. za 10 let. Může být zadáno jako domácí úkol - žáci naformulují svůj vlastní dílčí cíl, který jim pomůže dojít, tam kde chtějí v budoucnu být. Pomocí pracovní listu "Otázky k ověření cíle" si musí ověřit, že jejich cíl je SMART.

#### Vazba na klíčové kompetence

| Název KK<br>Složka KK<br>Kód OVU                                                                        | Znění OVU                                                     | Vzdělávací strategie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Klíčová kompetence k učení</b><br>Smysl a cíl učení, celoživotní učení<br><b>KKU-SMU-000-ZV9-001</b> | <b>Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je nadšený pro učení a má vnitřní motivaci k získávání nových znalostí a dovedností.</li> <li>• Hledá smysl a důležitost ve svém vzdělávání (popisuje, proč se učí, proč se snaží o rozvoj svých dovedností).</li> <li>• Vybírá situace k učení, které ho motivují k dalšímu pokroku v učení (setrvávání u učení, informální učení, kariérní rozvoj).</li> </ul> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                           |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chápe, že učení neprobíhá jen ve školních lavicích.</li> <li>• Je si vědom toho, proč je třeba, aby se učil po celý život (odpovědnost za vlastní celoživotní učení).</li> </ul> |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Metodický komentář pro učitele

Na pochopení SMART cíle potřebují žáci více času a opakovaně si formulace trénovat. Aktivita vychází z praxe, kdy je realizovaná s žáky 6. ročníku v prvním pololetí.

1. Je dobré, když se učiteli podaří naladit děti na “snění”, o něčem, co by chtěly. Učitel může uvést nějaký svůj sen, který ví, že bude pro děti inspirativní a jednoduchý na pochopení. Popřípadě je sen o kosmonautovi dobře inspirativní a dobře se na něm rozdíl mezi snem a cílem ukazuje.

2. Příklad se slonem (jako něčím velkým = slon jako paralela k velkému snu) funguje dobře. Zde je klíčové pro pochopení mít případně dopředu připraveno pár menších cílů (úkolů), které vedou k tomu, že se člověk stane kosmonautem. Je fajn, do částí slona zapisovat tak, jak to žáci říkají. Až v pozdější části dojde k reformulaci jednotlivých úkolů na SMART cíle.

Pokud jsou žáci jazykově vybavení, je možné jim pustit video z Khanovi akademie, která také vysvětluje SMART cíle, ale není to nutné.

3. Navedení na potřebu mít dobře definovaný SMART cíl je třeba udělat důkladně a názorně. V tomto kroku doporučuji vzít si např. jen jeden z dětmi popsany úkol (část slona) a na něm ukázat formulaci SMART cíle. Zde je klíčové diskutovat, proč nestačí mít v plánu úkol - “naučit se anglicky”, abych mohl být kosmonautem. Na tomto úkolu se dá dobře ukázat, proč takto stanovený cíl nefunguje. Není z něj zřejmé, co to znamená naučit se anglicky - jak moc dobře - tzn. není to Specifické. Je důležité do definování cíle s angličtinou pro kosmonauty zapojit žáky, např. se jich ptát, jaká úroveň angličtiny je pro kosmonauty klíčová a proč. Finálně by specifikování mohlo vypadat např. Budu mluvit a psát plyně anglicky. A lze přejít k měřitelnosti: Jak to poznáš, že to už umíš plyně? Odpověď může být, že zvládnou splnit test na úrovni C2. Další kritérium SMART je dosažitelnost - tzn. do kdy chci umět plyně anglicky, abych mohl být kosmonautem. Řekněme, že C2 bych mohl zvládnout na konci střední školy. Tzn. stanovím si termín. Do konce střední školy. A tím pádem mohu zkontrolovat realističnost cíle - tzn. od šesté třídy do konce střední školy (je cca 8 let) tzn. když opravdu chci, mohu se na C2 připravit v tomto termínu. A dá se přejít k poslednímu kritériu – přínosnost, lze použít, že toto kritérium je takový spouštěč, aby to celé fungovalo, je to klíčové, je to motivace k tomu, abych chtěl cíle dosáhnout. Zde si musím umět odpovědět, k čemu mi to bude, co mi splnění cíle přinese? Chci to já nebo to chce někdo jiný? Je to nutné umět anglicky, abych mohl být kosmonaut? Relevance = užitek cíle, dělá cíl “voňavým” (lze říci: cíl vám musí vonět). Když něco opravdu chcete, začne se to k tomu cíli posouvat. Věci se dají do pohybu. A pokud by byl v této třídě někdo, kdo by chtěl letět na měsíc nebo na Mars, pak pouze on, by mohl posoudit toto kritérium Relevance. Tzn. na závěr tohoto kroku můžeme shrnout a vrátit se ke slonovi (můžeme např. přepsat „Naučím se anglicky“ na „Do konce střední školy budu umět psát a mluvit anglicky na úrovni C2“). Pokud v předchozím učení žáci ještě nepochopili, co je SMART cíl, lze udělat důkladně cvičení na každé kritérium SMART cíle, viz pracovní list, kdy pojmy mohou být příliš abstraktní. Střídat formu, kterou jednotlivá cvičení vyplňují: samostatně, ve dvojici, společně celá třída. Ověřit si po každém cvičení, jak moc byla pochopitelná jednotlivá kritéria, např. ukázáním palce nahoru/dolů. Nebo ukázáním, kolik správných odpovědí ve cvičení měli.

4. Zde je dobré vrátit se ke slonovi s kosmonautem a vybrat další krok/úkol pro splnění snu stát se kosmonautem a společně s žáky zkusit přeformulovat. Jako pomůcku lze využít pracovní list s otázkami, které ověřují správné

naformulování SMART cíle.

5. Vizualizace je vhodný nástroj na práci se sny/vizemi dětí. Před samotným provedením je důležité, že je ve třídě bezpečné prostředí, ticho, ve kterém mohou být chvíli sami se sebou, se svou představou. Je možné pustit potichu nějakou neutrální hudbu, aby ve třídě nebylo úplné ticho. Je vhodné dát podporu např. tím, že svoji budoucnost nemusí umět přesně pojmenovat, představit si, jak by mohla vypadat pomocí návodných představ popsanych v aktivitě. Důležité je navést je na tu linku, že ten budoucí sen se začíná realizovat už tady v té lavici. Pokud máte možnosti a žáci jsou na to naučení, je možno je také položit na karimatky, kde si pohodlně lehnou a mohou si představovat své sny.

6. Je možné i dát na doma jako úkol, ať zkusí naformulovat jeden svůj vlastní cíl SMART související ale s jejich snem. Ať vyjdou např. z nějakého svého velkého snu (= jejich slon) a z něho ať si vyberou jeden krok/úkol a zkusí ho zformulovat tak, aby byl SMART. Jako kontrolu, ať si vezmou ty otázky, které právě vyzkoušeli na kosmonautově cíli. Úkol mohou pak odevzdat do online prostředí, kde ho jako učitel mohu dobře zkontrolovat a dát zpětnou vazbu, co zlepšit na jejich cíli. Žáci mohou často zaměňovat cestu a cíl. Např. u té angličtiny si např. jako cíl dají: budu si opakovat 5x týdně 2 hodiny slovíčka z angličtiny. To je cesta, nikoli cíl. Cesta je od cíle odvislá a je možné, že 5x týdně 2 hodiny je úplně neodpovídající způsob. Lze si případně od AI nechat naformulovat další příklady kvalitně naformulovaných SMART cílů a příkladů rozdílů mezi SMART cílem a plánem. Plán je samozřejmě také důležitý, navazuje až na cíl. Návazně si žáci mohou udělat si plán k vlastnímu cíli. Dle časových možností pak mohou doma nebo ve škole svůj cíl realizovat, např. cíl na jeden měsíc. Klíčové pak je vyhodnocení, jak se jim podařilo cíl zrealizovat, co v procesu bylo těžké, co by příště udělali jinak.

## Popis ověřování

Učitel\*ka sleduje, vede žáky k:

- přestavení příkladu vlastního cíle
- reflektování výsledků dílčích pracovních listů
- zapojování do interaktivních situací během aktivity
- vyjadřování vlastních snů a cílů
- “aha” momentu, jak učební cíle souvisí a podporují jejich vlastní dlouhodobé cíle a sny

## Přílohy

Cvičení na pochopení SMART cíle

Kontrolní otázky k ověření cílů SMART