HAPPINESS

SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

SÚBOR NÁSTROJOV NA ŠKOLENIE O ŠŤASTÍ

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

ÚVOD DO SÚBORU NÁSTROJOV NA ŠKOLENIE O ŠŤASTÍ

V dnešnom rýchlo sa meniacom svete pedagógovia a inštitúcie kladú dôraz na vybavenia študentov nielen akademickými kompetenciami, ale aj životnými zručnosťami, ktoré presahujú rámec formálneho vzdelávania. Pilierom takéhoto úsilia je hľadanie šťastia, životného naplnenia a rovnováhy. S výzvami, ako pandémia covid-19, ktorá pretvorila sociálnu štruktúru, nebola naliehavosť riešiť emocionálne a sociálne potreby mladých ľudí nikdy výraznejšia.

Obdobie dospievania, ktoré sa pohybuje od 13 do 17 rokov, je kľúčovou fázou v živote jednotlivca. Vyznačuje sa hlbokými emocionálnymi, kognitívnymi a sociálnymi zmenami. Študenti v tejto vekovej kategórii sú v rôznych štádiách zrelosti, zápasia s hľadaním identity, objavujú svoju nezávislosť a podliehajú nespočetnému množstvom emocionálnych zážitkov. Uznanie tejto rozmanitosti je kľúčové. Náš program preto berie do úvahy široké vekové spektrum a zaisťuje, že cvičenia a obsah sú dostatočne flexibilné na to, aby vyhovovali rôznym úrovniam vyspelosti. Týmto sa snažíme, aby naše učebné osnovy hlboko rezonovali s každým študentom, bez ohľadu na to, kde sa na svojej ceste dospievania nachádza.

Naša vízia tohto projektu je jasná a hlboká: posilniť základy šťastia a zlepšiť pohodu študentov. Nie je to len o predstavení ďalšieho akademického predmetu, ale o tkaní tapisérie vedomostí, techník a skúseností, ktoré podporujú pocit šťastia a rovnováhy. A pre pedagógov sa pochopenie nuancií a vedeckých základov šťastia stáva nevyhnutným.

Co-funded by the European Union

Projekt: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

ÚVOD DO SÚBORU NÁSTROJOV NA ŠKOLENIE O ŠŤASTÍ

Šťastie je vo svojej mnohostrannej kráse neodmysliteľne späté so školským prostredím. Početné štúdie ukázali, že šťastný študent je angažovanejší, odolnejší a vnímavejší k učeniu. Keď pedagógovia nastolia v triede atmosféru nasiaknutú pozitivitou, vzájomným rešpektom a všímavosťou, položí to základ pre holistický rozvoj. Dosiahnutie tohto si však vyžaduje viac ako len povrchné znalosti. Vyžaduje si to hlboký ponor do teórie šťastia, jej rôznych dimenzií a jej dôsledkov vo vzdelávacom prostredí.

Náš súbor nástrojov je vytvorený s presnosťou, láskou a hlbokými odbornými znalosťami. Neponúka len nástroje, ale komplexnú filozofiu, ktorú si môžu pedagógovia prispôsobiť a šíriť. Prostredníctvom tohto učebného plánu učitelia získajú nielen prehľad o teoretických aspektoch šťastia, ale aj praktické metodológie, aby ich mohli bezproblémovo integrovať do svojich každodenných hodín. Súbor nástrojov bol starostlivo navrhnutý tak, aby zabezpečil, že pedagógovia sa budú cítiť posilnení, sebavedomí a vybavení obrovským rezervoárom vedomostí. To zaisťuje, že sa nemusia obracať na rôznorodé internetové zdroje, ale majú konsolidovaný, dobre preskúmaný zdroj priamo na dosah ruky.

Na záver, toto nie je len učebný plán; je to hnutie. Hnutie na predefinovanie vzdelávania, na presun pozornosti od obyčajných akademických úspechov k holistickej pohode a čo je najdôležitejšie, na výchovu budúcej generácie, ktorá si cení a stelesňuje šťastie. Keď sa ponoríte hlbšie do tohto učebného plánu, zistíte, že je to transformačná cesta nielen pre vašich študentov, ale aj pre vás samotných. Vitajte vo svete vzdelávania o šťastí.

Co-funded by the European Union

Projekt: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Obsah

01 — ADAPTABILITA

02 — SEBAUVEDOMENIE

03 — SOCIÁLNE POVEDOMIE

04 — EMOCIONÁLNA SEBAKONTROLA A POZITÍVNY VÝHĽAD

05 — KOMUNIKÁCIA

06 — TÍMOVÁ PRÁCA A RIEŠENIE KONFLIKTOV

07 — STANOVOVANIE CIEĽOV A VYTRVALOSŤ

08 — KRITICKÉ MYSLENIE

09 — ŠKOLIACI NÁSTROJ

Co-funded by the European Union

Projekt: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Modul 1
ADAPTABILITA

Veríme, že rozvoj prispôsobivosti je kľúčom k osobnému rozvoju mladých ľudí a sme radi, že sa o túto cestu môžeme podeliť s vami a vašimi študentmi. Prajeme vám veľmi obohacujúcu cestu a dúfame, že vás podporí vo vašom dobrodružstve učiteľa. Ideme na to!

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union
Projekt: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Pozvánka do modulu

Vážený učiteľ programu o šťastí,

začíname s prvým modulom programu o šťastí - modulom o adaptabilite. Radi by sme vás privítali a poďakovali za váš záväzok pomáhať vašim študentom zlepšovať ich blahobyt.

Adaptabilita je základná zručnosť, pretože vám umožňuje riešiť problémy a prekonávať výzvy. Je to schopnosť pozmeniť činnosť, smer alebo perspektívu, a prispôsobiť sa rôznym podmienkam alebo prostrediam. Inými slovami, zahŕňa schopnosť posúdiť vyvíjajúcu sa situáciu z viacerých perspektív a uhlov pohľadu a zvoliť najlepšiu reakciu. V tomto zmysle budú mať študenti príležitosť zlepšiť svoj osobný rozvoj.

V tomto module je predstavený koncept adaptability a zameriava sa na podporu a rozvoj vedomostí o flexibilite, riešení problémov, stanovovaní cieľov, udržateľnom rozvoji, ktoré sú v súlade so základnými aspektmi podnikania a kariérového poradenstva.

Lekcia 1 – **Sociálna zodpovednosť a životné prostredie:** Povzbudzuje študentov, aby tvorivo premýšľali o nových scenároch sociálnej a ekologickej organizácie.
Lekcia 2 – **Emócie, empatia a tímová práca:** Zdôrazňuje dôležitosť emocionálnej inteligencie. Empatia a pochopenie emócií sú kľúčové zručnosti pre efektívnu tímovú prácu a vedenie.
Lekcia 3 – **Dobré skutky a strategické myslenie:** Skúma dôsledky strategického myslenia pre osobný rozvoj a kariérny úspech.

Co-funded by the European Union
Projekt: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Vzdelávacie ciele tohto modulu

Na konci tohto modulu by študenti mali byť schopní:

- Pochopiť a vysvetliť adaptabilitu ako schopnosť efektívne sa orientovať v meniacich sa situáciách.
- Identifikovať príležitosti pre osobný rast prijatím adaptability.
- Aplikovať stratégie riešenia problémov v reakcii na výzvy a zmeny.
- Zvýšiť emocionálnu inteligenciu a empatiu pre zlepšenie vzťahov.
- Rozvíjať flexibilitu a odolnosť v myslení a správaní.
- Stanoviť a upraviť si ciele a zároveň sa prispôsobovať vyvíjajúcim sa podmienkam.
- Preskúmať vplyv adaptability na sociálnu zodpovednosť a udržateľnosť.
- Zhodnotiť význam dobrých skutkov a strategického myslenia.
- Aplikovať adaptačné schopnosti na scenáre zo skutočného života a potenciálne podnikateľské aktivity.

Co-funded by the European Union

Projekt: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Lekcia 1

Myslite zeleno, myslite vo veľkom!

Kľúčové slová pre vás:

Flexibilita, strategické myslenie, spoločenská zodpovednosť, zelené prostredie

Adaptabilita znamená vedieť sa „prispôsobiť“ alebo akomodovať sa na novú situáciu bez ohľadu na to, či s ňou máme alebo nemáme predchádzajúce skúsenosti. Táto schopnosť je vlastná každej živej bytosti, všetci sa musíme prispôsobovať novým okolnostiam. Prispôsobenie sa novej skúsenosti, osobe, miestu alebo udalosti má veľký význam pre osobný a profesionálny rozvoj. Adaptačné aktivity sú preto alternatívou, ako proces adaptability mladým študentom uľahčiť.

Účelom týchto aktivít je podporiť integráciu, interakciu a medziľudské vzťahy, kde sú študenti schopní šikovne vidieť príležitosti v prekážkach. V dynamickom kariérnom prostredí sa odborníci, ktorí sa dokážu prispôsobiť a inovovať, ocitajú vo výraznej výhode. Povzbudením svojich študentov, aby si osvojili tento spôsob myslenia, im umožníte nielen pozitívne prispievať ich prostrediu, ale aj využiť prispôsobivosť ako neoceniteľnú výhodu pre svoju budúcu kariéru.

Táto lekcia podporuje odhodlanie k ekologickým (zeleným) činnostiam, prispôsobeniu sa životnému prostrediu, podnikaniu a kariérnym možnostiam s cieľom navrhnúť a podporiť posolstvo udržateľnejšieho sveta.

V triede ako učebnom prostredí a fyzickom priestore musí byť umožnená a podporovaná správna výmena poznatkov.

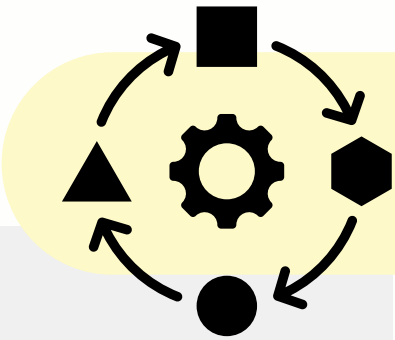
Plán lekcie 1

Úvod / Zahrievacie aktivity

Zahrňte aspekty podnikania a orientácie na kariéru

Táto lekcia pozostáva zo štyroch cvičení. Prvé dve cvičenia v lekcii 1 sú spojené; môžete urobiť oboje alebo si vybrať jedno z nich. V prvej časti cvičení 1 a 2 žiaci reflektujú individuálne; potom vyjadrujú svoje myšlienky alebo názory pred svojimi rovesníkmi. Ďalšie dve cvičenia sa zameriavajú na recykláciu a udržateľné princípy, ale vo všeobecnosti všetky cvičenia preberajú úlohu, ktorá má pozitívne podnikateľské alebo kariérne aspekty. Na cvičeniach je možné pracovať vo viacerých malých skupinách alebo rozdelením triedy na dve menšie skupiny, v závislosti od veľkosti triedy.

Plán lekcie 1



Hlavné aktivity:

Názov cvičenia 1: Predstavte si alternatívny svet

Potrebné materiály:
Fixky, ceruzky, tyčinkové lepidlá alebo lepiace pásky, nožnice, farebný papier a podobné materiály na nástennú maľbu.

Začnite hodinu tým, že sa opýtate svojich študentov, čo pokladajú za najdôležitejšie svetové problémy.

Krok za krokom:

- Každý študent predstaví svoj pohľad na vec a ako sa postupne pripájajú ostatní členovia skupiny, vytvorí sa kolektívny návrh hlavných svetových problémov.
- Potom sa otvorí diskusia o tom, čo skupina reprezentovala a aké sú podľa všetkých hlavné problémy nášho sveta. Skupina bude požiadaná, aby premýšľala o riešeniach týchto problémov a uvažovala o tom, ako by chceli, aby vyzeral alternatívny dokonalý svet.
- Nakoniec povzbuďte svojich študentov, aby vytvorili nástennú maľbu tohto alternatívneho sveta a poskytnite im kreatívne materiály na zobrazenie alternatívnej globálnej situácie.

Plán lekcie 1

Hlavné aktivity:

Názov cvičenia 2: Môj alternatívny svet

Potrebné materiály:
Ceruzky, tabule, hárok papiera a smartfóny/počítače.

Na začiatku aktivity sa študenti rozdelia do malých skupín a strávia 10 minút uvažovaním nad nižšie uvedenými otázkami. Poskytnite každej skupine tabuľu alebo čistý list papiera.

Krok za krokom:

- Požiadajte študentov, aby popremýšľali a podiskutovali o nasledujúcich otázkach:

1. V mojom alternatívnom svete by som chcel(a).....
2. Zaväzujem sa, že v mojom alternatívnom svete bude.....

- Po odpovedaní na obe otázky povzbuďte študentov, aby vytvorili audiovizuálny obsah a podelili sa o svoje nápady so svojimi priateľmi a komunitou.

Plán lekcie 1

Hlavné aktivity:

Názov cvičenia 3: Udržateľný gymkhana
Potrebné materiály:

- Mapa určitej oblasti, kde študenti budú zbierať odpadky, a aspoň 4 rôznofarebné nádoby.

Cvičenie **„Sustainable Gymkhana“** podporuje uvažovanie o otázkach životného prostredia a zahŕňa podnikateľské aspekty, ktoré podporujú inovatívne myslenie a riešenie problémov. Cieľom tohto cvičenia je spustiť introspekciu týkajúcu sa životného prostredia a kritického významu udržiavania ekologickej rovnováhy a minimalizácie tvorby odpadu. „Sustainable Gymkhana“ umožňuje študentom kreatívne riešiť environmentálne problémy pomocou podnikateľského myslenia. Umožňuje im nájsť udržateľné riešenia, ako sú ekologické výrobky alebo znižovanie odpadu.

- Krok za krokom:

1. Bolo by vhodné začať lekciu diskusiou o význame životného prostredia a úžasnej kráse planéty. Táto diskusia pripravuje pôdu pre zavedenie podnikateľského rozmeru ponorením sa do konceptu ekológie a zdôraznením podnikateľského potenciálu v rámci starostlivosti o životné prostredie.
2. Prezentujte svojim študentom mapu určitej oblasti, ktorú ste pripravili a vysvetlite im zásady recyklovania. Nezabudnite dať žiakom čas, aby sa s mapou oboznámili.
3. Potom rozdeľte študentov do skupín a určte im časový limit 15 – 20 minút na zbieranie odpadkov.
4. Na záver pozvite celú triedu, aby sa zamyslela nad každodennými činnosťami, ktoré môžeme v bežnom živote vykonávať, aby sme sa starali o planétu, ako sú napríklad tipy, ako znížiť tvorbu odpadu, znovu použiť a recyklovať.

Plán lekcie 1

Hlavné aktivity:

Názov cvičenia 4: Druhá šanca - 5R

Potrebné materiály:
Recyklovaný materiál, fixky, ceruzky, lepiace tyčinky alebo pásky, nožnice, farebný papier a podobné materiály.

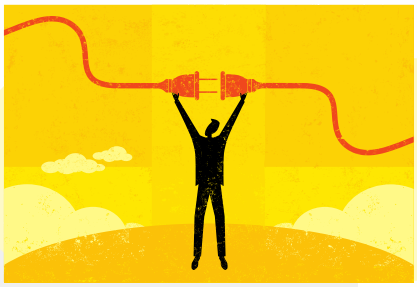
Pokračovať budeme cvičením „Druhá šanca, – 5R“. Pôjde o tvorenie z odpadu, teda o vdýchnutie „druhého života“ určitým produktom, na ktoré sú potrebné len „malé úpravy“. Táto aktivita predstavuje vynikajúcu príležitosť predstaviť študentom svet kariérnych možností v súlade s udržateľnými postupmi a vynaliezavosťou.

Zapojením sa do tohto cvičenia môžu študenti získať prehľad o oblastiach, ako je upcyklácia, redizajn produktov a udržateľné podnikanie. Nielenže sa naučia, ako premeniť vyradené predmety na hodnotný majetok, ale objavia aj potenciálne kariérne cesty, ktoré zdôrazňujú starostlivosť o životné prostredie a inovácie.

Krok za krokom:

- Povzbudzujte svojich študentov, aby vzbrali rôzne veci z nádob, do ktorých predtým uložili odpadky v gymkhane.
- Vybraté veci sa budú snažiť pretvoriť a rozhodovať sa, ako ich využijú.
- Povzbudzujte svojich študentov, aby sa podelili o svoje výtvory s ľuďmi, ktorých majú radi, s charitatívnymi obchodmi alebo spoločenskými organizáciami.

Lekcia 1



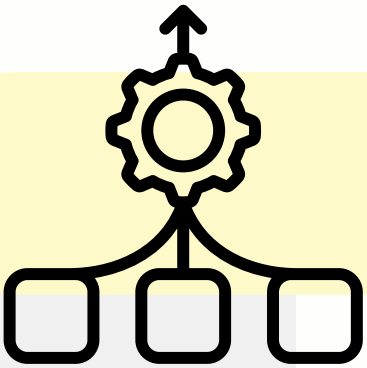
Inšpirujte sa

Na oficiálnej webovej stránke Svetového fondu na ochranu prírody (WWF) môžete nájsť vzdelávací balíček pre učiteľov o udržateľnej budúcnosti. Tento nástroj vám pomôže pracovať a diskutovať v triede. Zahŕňa plány lekcií, PowerPoint a denník pre úvahy študentov.

Niekoľko tipov, ktoré treba mať na pamäti:

- Cieľ: Uistite sa, že hlavným cieľom týchto adaptačných aktivít je spoznať sa, svoju triednu skupinu. Každý sa tak bude cítiť pohodlnejšie a minimalizuje sa napätie.
- Prístup k aktivitám: Venujte zvláštnu pozornosť skutočnosti, že všetky aktivity by mali mať za cieľ poukázať alebo identifikovať pozitívne aspekty, či už pre skupiny, pre učiaceho sa alebo pre životné prostredie. To je dôvod, prečo je potrebný určitý dohľad, aby sa zabezpečilo, že zameranie aktivít sa nestane negatívnym a neovplyvní alebo nepodmieni výkon študentov.
- Interakcia: Podporte interakciu medzi všetkými študentmi, vyžiadajte si spätnú väzbu.
- Dynamika: Zabezpečte, aby všetky adaptívne činnosti boli dynamické a aby neboli nudné. Je dôležité, aby aktivity neboli vnímané ako práca, ale ako rekreačné a zábavné cvičenia.
- Berte do úvahy skupinu: To zahŕňa zváženie veku a zrelosti skupiny na adaptačné aktivity. Opýtajte sa ich na ich záujmy, zapojte ich do aktivít alebo sa snažte, aby sa cítili vypočutí.

Lekcia 1



Konsolidácia vedomostí:

Aby ste sa uistili, že vaši študenti prijímajú vedomosti, je nevyhnutné, aby ste vyvinuli stratégie na podporu učenia. Na konci každej aktivity vám odporúčame usporiadať malú reflexiu, v ktorej sa vaši študenti podelia o svoje názory a nápady na vzdelávacie aktivity.

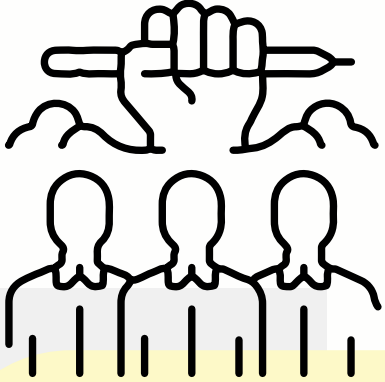
Kroky, ktoré môžete podniknúť:

1. Pozvite svojich študentov, aby vytvorili malé kruhy so zvyškom svojich spolužiakov, približne so 4 ďalšími študentmi.
2. Aby ste prelomili ľady počas týchto stretnutí, môžete sa opýtať svojich študentov, s akými nápadmi prišli po cvičení a aké sú výsledky. Môžete sa ich tiež opýtať, čo sa naučili a v akých situáciách môžu tieto zručnosti využiť vo svojom každodennom živote.

Môžete použiť tieto otázky:

- Čo vás na lekcii najviac prekvapilo a ako sa teraz cítite?
- O akej téme sa potrebujete dozvedieť viac, aby ste mohli žiť plnohodnotnejší život?
- Čo sa môžete naučiť zo svojich najväčších chýb?
- Použite tri slová na opísanie získaných vedomostí.
- Pomenujte veci, ktoré vás inšpirujú – knihy, vzory, webové stránky, citáty, maľby, príbehy atď.

Lekcia 2



Jeden za všetkých. Všetci za jedného

Kľúčové slová pre vás:

Emócie, flexibilita, empatia a tímová práca

Ľudské bytosti sú sociálne. Potrebujeme komunikovať a zdieľať, aby sme zostali emocionálne vyrovnaní. V súčasnosti ľudia nekomunikujú ako kedysi a individualizmus je čoraz viac akceptovaný.

Tímová práca je však nevyhnutná na to, aby sme pomáhali druhým, aby pomáhali ostaní nám a aby sme si uvedomili, že každý v danom čase cíti iné emócie.

Prezentované aktivity sú navrhnuté tak, aby zohľadňovali potreby dospievajúcich a ich možné záujmy, ako je napríklad hudba alebo sociálne siete.

Cieľom tejto lekcie je pomôcť vašim študentom uvedomiť si svoje pocity a potrebu byť empatický, komunikatívny a spoločenský, aby dosiahli svoje vlastné šťastie a dokázali nájsť riešenia pre seba a iných ľudí.

Plán lekcie 2

Úvod / Zahrievacie aktivity

Ďalšia lekcia pozostáva z 3 cvičení zameraných na emócie, flexibilitu, empatiu a tímovú prácu. Je nevyhnutné rozpoznať svoje a cudzie emócie, aby ich študenti dokázalizvládnuť a aby sa efektívne dokázali prispôsobiť akejkoľvek situácii, ktorá nastane. Ak sa naučia, ako vedieť rozpoznať, čo cítia a ako svoje pocity zvládať, zároveň sa učia byť lepšími dospelými schopnými viesť svoju profesijnú orientáciu, zvládať rôzne pracovné zmeny a byť odolní vo svojom profesionálnom živote.

Prvé cvičenie je zamerané na konanie spoločného dobra a dá sa na ňom pracovať v malých alebo veľkých skupinách. Druhé cvičenie je vhodné pre dvojice a posledné pre skupiny piatich študentov.
Táto lekcia umožní študentom získať nástroje a zdravé spôsoby na interpretáciu zložitých situácií, prácu v skupinách a hľadanie riešení rôznych konfliktných problémov. Tieto nástroje im umožňujú byť šťastnejšími, aj keď majú v živote zlé chvíle.

Plán lekcie 2

Hlavné aktivity:

Názov cvičenia 1: Cíť život!

Potrebný materiál: kartón, perá, jeden pár topánok a nálepky.

Aktivitu uveďte tak, že sa so študentmi podelíte o rôzne situácie, ktoré v nich vyvolali smútok alebo obavy. Pri zdieľanie skúseností so všetkými dbajte na vnímanie všetkých pozitívnych faktov alebo riešení, ktoré nájdu.

Krok za krokom:

- Žiaci stoja v kruhu v triede.
- V strede kruhu je umiestnená kartónová krabica s napísanou situáciou a jednými topánkami.
- Žiaci postupne vyjdú do kruhu a obúvajú si topánky, aby sa so zvyškom triedy podelili o to, ako by sa v danej situácii cítili.
- Rozdeľte triedu do piatich skupín po šiestich žiakoch.
- Zamyslite sa nad niekoľkými spôsobmi, ako nájsť pozitívne fakty alebo riešenia, aby sa človek cítil šťastnejší alebo aspoň menej znepokojený alebo smutný.
- Napíšte ich na malé lepiace lístočky.
- Povzbudzujte študentov, aby zdieľali nápady skupiny s ostatnými a nalepili ich na nástenku alebo na stenu.

Napríklad: Študenti sú okolo kartónu s nasledujúcou vetou: „Musel som predniesť prezentáciu na hodine dejepisu a bol som nervózny z rozprávania na verejnosti“. Rôzne skupiny študentov musia vymyslieť vetu a pokúsiť sa nájsť riešenia, aby sa osoba cítila lepšie.

Plán lekcie 2

Hlavné aktivity:

Názov cvičenia 2: Ty, moja podpora.

Potrebné materiály: smartfóny

Predstavte aktivitu prekvapením študentov. Požiadajte svojich študentov, aby si vo svojich laviciach nechali anonymnú správu o vzájomnej podpore. Bude motivovať a povzbudzovať študentov skôr, ako začnú s aktivitou.

- Krok za krokom:

1. Pri tejto aktivite bude každý žiak používať svoj smartfón v triede.
2. Uistite sa, že každý z nich pošle textovú správu inému rovesníkovi, v ktorej mu povie niečo, z čoho sa cíti smutný alebo znepokojený.
3. Druhý študent by mal odpovedať správou podpory a vyjadriť optimistické nápady, ktoré pomôžu druhému študentovi vyriešiť situáciu.

Napríklad:
A: Ahoj, B! Včera som ťa nevidel na párty C.
B: Áno! Nechcelo sa mi.
A: Cítiš sa dobre?
B: Nie veľmi! Moji rodičia sa rozvádzajú a ja sa cítim naozaj deprimovaný.
A: Viem! Moji rodičia sa rozviedli, keď som mal 9 rokov a nebolo pre mňa ľahké zvyknúť si na novú situáciu. Ale postupne sa všetko zlepšuje a teraz chápem, že to bola najlepšia voľba pre zdravie rodiny. Neboj sa, prejde to a budeš sa cítiť lepšie!

Plán lekcie 2

Hlavné aktivity:

Názov cvičenia 3: Zatraste srdcom!

Potrebné materiály: papier, pero, počítač, reproduktory (prehrávač hudby).

Aktivitu začnite tak, že sa študentov opýtate, či počúvajú hudbu na to, aby sa motivovali, alebo či ju počúvajú keď sú šťastní, plačú, keď sa cítia na dne, alebo keď sú napríklad zamilovaní. Uistite sa, že zdieľajú svoje názory a skúsenosti.

Krok za krokom:

1. Vytvorte skupiny 5-6 študentov.
2. Budú počuť skladby, ktoré ste si vybrali (po jednej).
3. Na kus papiera zhrnú emóciu, ktorú cítia v každom prípade.
4. Keď skupiny dospejú k vlastným záverom, podelia sa o ne so zvyškom triedy.

Príklad: Skupina počúva pieseň a musí povedať zvyšku skupiny, aké emócie pri počúvaní cíti.

Lekcia 2

Inšpirujte sa

Na tomto odkaze nájdete ďalšie hry a aktivity, ktoré môžete študentom odporučiť alebo ich použiť na svojich ďalších hodinách: https://educationtothecore.com/2021/01/18-games-for-teaching-emotions-and-self -nariadenie/

Viac o emóciách a pocitoch sa dozviete tu: https://view.genial.ly/5ec356f424b5f50d9a57a11a/presentation-feelings-and-emotions

Na tomto odkaze sa môžete dozvedieť viac o výhodách počúvania hudby: https://www.healthline.com/health/benefits-of-music#community-benefits

Nezabudnite:

Cieľ: Tieto aktivity nám umožňujú spoznať skupinu, jej potreby a záujmy.
Prístup k aktivitám: Na vykonávanie všetkých týchto činností je potrebný dohľad, pretože študenti musia zamerať svoju pozornosť na pozitívne výsledky, na to, ako môžu pomôcť iným ľuďom a ako môžu iní pomôcť im a ako sa dá vyriešiť väčšina problémov, ktoré majú, a ako môžu byť šťastnejší.
I**nterakcia:** Pokúste sa motivovať všetkých študentov k účasti. Podstatné sú ich názory a skúsenosti.
Dynamika: Zdynamizujte aktivity pomocou príkladov, ktorým rozumejú, hudby, ktorá sa im páči, a uvedením bežných situácií z ich každodenného života.
Berte skupinu do úvahy: Opýtajte sa ich na ich záujmy, zapojte ich do aktivít alebo sa snažte, aby sa cítili vypočutí.

Lekcia 2

Konsolidácia vedomostí:

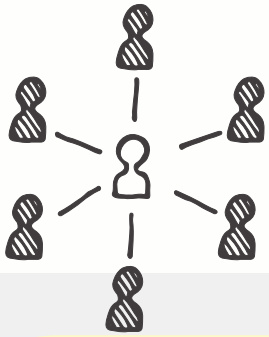
Na záver hodiny povzbuďte svojich študentov, aby odpovedali na nasledujúce otázky, ktoré im pomôžu pri sebahodnotení, reflexii a kontrole toho, čo sa naučili vykonávaním navrhovaných aktivít.

Otázky, ktoré môžete položiť, sú napríklad:

1. Rozumiem tomu, čo cítim
2. Chápem, čo cítia ostatní
3. To, čo cítim, môžem zdieľať s ostatnými
4. Viem sa vcítiť do iných
5. Dokážem nájsť možné riešenia mojich problémov
6. Dokážem nájsť možné riešenia problémov iných ľudí
7. Dokážem využiť pozitívny dialóg so sebou samým
8. Dokážem využiť pozitívny dialóg s inými ľuďmi
9. Viem sa počúvať
10. Viem pracovať so skupinou

Po zodpovedaní otázok môžu svoje odpovede zdieľať so zvyškom svojich spolužiakov, aby sa spoločne zamysleli a vyvodili závery.

Lekcia 3



Využívanie sociálnych sietí

Kľúčové slová pre vás:

Spoločenská zodpovednosť, solidarita, strategické myslenie a empatia.

Šťastie priamo závisí od zodpovednosti a schopnosti konať, teda od sociálneho rozmeru ľudskej bytosti.

Môžeme potvrdiť, že šťastie spočíva aj v tom, ako sa tešiť z maličkostí, ale aby sme to urobili, musíme ich najprv identifikovať, propagovať a uistiť sa, že sa z nich stanú príjemné zvyky. Áno, šťastie je tiež zvyk a musíme vedieť zamerať svoju myseľ na momenty ‘tu a teraz’.

Najvyššie úrovne šťastia dosiahneme, keď vykonávame činnosti, ktoré spájajú koncentráciu a pohodu. Čím viac budeme mať rozhádzanú myseľ, tým budeme nešťastnejší a naopak.

Šťastným človekom môže byť človek, ktorý sa teší, usmieva sa, je milý, zabáva sa, nevytvára konflikty a okrem iného nikomu neubližuje. Šťastie detí je v rukách ich rodičov, učiteľov v škole a všetkých ľudí okolo nich. Je to spoločné úsilie, aby sa z nich stal pozitívny dospelý. V triede môžeme podporovať klímu, ktorá prináša šťastie prostredníctvom aktivít a dynamiky, ktoré nám umožňujú vytvoriť pohodlné a príjemné prostredie pre dospievajúcich.

Táto lekcia nabáda k úvahám o sociálnej zodpovednosti a pomoci druhým na základe schopnosti prispôsobiť sa situácii.

Plán lekcie 3

Úvod / Zahrievacie aktivity

Táto lekcia pozostáva zo 4 cvičení, ktoré podnecujú reflexiu spoločenskej zodpovednosti a pomoci druhým na základe schopnosti prispôsobiť sa situácii. Je to veľmi potrebná schopnosť pre tímovú prácu a profesionálny výkon, niečo, čo výrazne pomôže rozvoju podnikateľskej kompetencie.

Prvé tri aktivity sú orientované na konanie spoločného dobra; všetky cvičenia je možné spracovať vo veľkej skupine okrem druhej aktivity, ktorú budeme organizovať v skupinách po 10 študentov.

Plán lekcie 3

Hlavné aktivity:

Názov cvičenia 1: Pomôžte usmievať sa

Potrebný materiál: ceruzka, pero, fixky, papier a písmená.

Začnite hodinu tým, že sa opýtate svojich študentov, či nemajú hospitalizovaného chorého člena rodiny alebo priateľa.

Krok za krokom:

- Študenti budú pracovať v skupinách na písaní listov, ktoré sú adresované iným hospitalizovaným deťom v snahe získať odpoveď.
- Neskôr budeme povzbudzovať študentov, aby navštevovali tie deti, s ktorými si dopisovali, a zdieľali osobné skúsenosti.
- Nakoniec povzbudíme skupinu študentov, aby si vymenili názory o svojich skúsenostiach s inými ľuďmi.

Príklad: zúčastniť sa na hodine hravého workshopu zameraného na zdieľanie emocionálnych zručností a schopností, ktoré v praxi uplatnili pri kontakte s hospitalizovanými deťmi (naučiť sa byť odvážny, nebáť sa choroby alebo problémov, byť trpezlivý, naučiť sa počkať a byť pokojní), aby ich mohli uplatniť vo svojom osobnom a pracovnom živote.

Plán lekcie 3

Hlavné aktivity:

Názov cvičenia 2: Podporte ekonomiku vo svojom okolí

Potrebný materiál: Ceruzka, pero, fixky, papier, mydlo, opätovne použité plechovky.

Táto aktivita sa začína tým, že našej skupine študentov, navrhneme aktivitu zameranú na používanie recyklovaného materiálu s cieľom podporiť ekonomiku ich susedstva výrobou vlastných fliaš na mydlo opätovným použitím fliaš s hydroalkoholickým gélom.

Krok za krokom:

- Ako prvý krok budú mať na starosti vyhľadávanie spoločností, ktoré sa venujú predaju mydla.
- Potom budú mať študenti na starosti informovanie rodín a známych o ich práci a realizáciu predajnej kampane zbierky.
- Nakoniec budú mať študenti na starosti vyzdvihnutie a doručenie benefitu vybranej spoločnosti na charitatívne účely.

Plán lekcie 3

Hlavné aktivity:

Názov cvičenia 3: Učíme sa spolu

Potrebný materiál: Ceruzka, pero, fixky, papier, nástroje, obrazy, PC a príbehy.

Úvod/zahriatie:
Budeme pokračovať v pomoci druhým a teraz sú na rade naši starší; Žiakom navrhujeme iniciatívu, ako urobiť radosť starším ľuďom.

Krok za krokom:

- Najprv študenti dostanú prednášku odborníkov, ktorí pracujú v domove pre seniorov.
- Následne otvoríme debatu o problémoch, ktoré seniorov v susedstve obklopujú, a tak ich upozorníme na ich hlavné potreby.
- Teraz príde na rad návšteva domova dôchodcov, kde budú mať možnosť predstaviť sa a porozprávať sa s cieľom upevniť ich vzťahové väzby.
- Nasledujúce zasadnutie bude pozostávať z pozvania starších ľudí na návštevu študentského centra, kde uskutočnia rozhovory a workshopy podľa vlastného výberu.

Plán lekcie 3

Hlavné aktivity:

Názov cvičenia 4: Sociálne siete so sociálnou zodpovednosťou

Potrebný materiál: papier, pero, PC a reproduktory.

Aktivita sa začne prieskumom reklamných spotov, v ktorom bude musieť skupina študentov analyzovať spoločenskú zodpovednosť firiem.

Krok za krokom:

1. Povzbudzujte svojich študentov, aby preskúmali rôzne reklamné spoty, ktoré ich zaujímajú.
2. Odtiaľ budú musieť analyzovať ich obsah a analyzovať spoločenskú zodpovednosť firiem.
3. Nakoniec podporíme otvorenie diskusie s celou skupinou študentov, kde sa môžu pýtať, ako sa spoločnosti zameriavajú na to, aby mali pozitívny alebo negatívny vplyv na spoločnosť, životné prostredie a blaho svojich zákazníkov a zamestnancov.

Lekcia 3

Inšpirujte sa

Po ukončení lekcie navrhujeme nasledujúce odkazy a nápady:

Teachin Students the importance of indivdual social responsibility
TThe Relationship of Altruistic Behaviour, Empathetic Sense, and Social Responsibility with Happiness
Youth in Action. United Nations

Cieľ: Tieto aktivity nám umožňujú rozvíjať rozmer sociálnej angažovanosti našich študentov, podnecujúc k reflexii spoločenskej zodpovednosti a pomoci druhým.

Prístup k aktivitám: Je potrebné, aby učiteľ dohliadal na rozvoj týchto aktivít a viedol skupinu k vytváraniu pohodlnej a príjemnej atmosféry, ktorá umožňuje vytváranie situácií smerujúcich k dosiahnutiu sociálnej pohody a emocionálneho šťastia.

Interakcia: Pokúste sa motivovať všetkých študentov k účasti. Podstatné sú ich názory a skúsenosti.

Lekcia 3

Inšpirujte sa

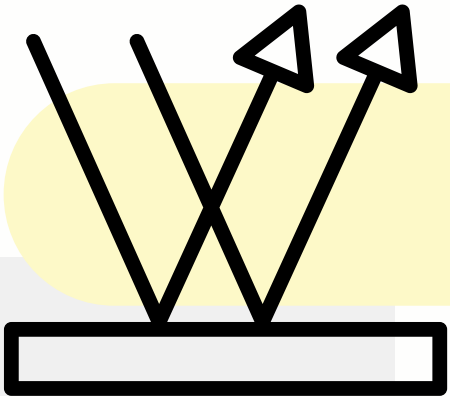
Dynamika: Pokúste sa zdynamizovať aktivity, klásť študentom otázky, aby ste v nich vzbudili zvedavosť na tému, s ktorou budú pracovať, a povzbudzujte študentov, aby navzájom spolupracovali a pracovali ako tím. Stanovte si časové limity pre každú úlohu a po dokončení ich nechajte nahlas komentovať problémy, s ktorými sa stretli, a ako ich dokázali vyriešiť.

Tento systém zlepšuje plnenie cvičení a zadaní a tiež zlepšuje individuálne zručnosti pri riešení problémov počúvaním rôznych alternatív od ostatných spolužiakov.

Majte na pamäti skupinu: Tieto aktivity sú vhodné pre určité skupiny za rôznych okolností. Voľba vhodnej techniky v každom prípade je vo všeobecnosti na učiteľovi.

Pri výbere najvhodnejšej metodiky pre každú aktivitu musíte zvážiť nasledujúce faktory: ciele, ktoré sa majú dosiahnuť, charakteristiky členov skupiny (vek, úroveň vzdelania, záujmy, očakávania, predispozície, skúsenosti atď.), ako aj zrelosť a skúsenosti skupiny.

Lekcia 3



Konsolidácia vedomostí:

Na záver hodiny môžu študenti odpovedať na nasledujúce otázky, ktoré im pomôžu pri sebahodnotení, reflexii a kontrole toho, čo sa naučili vykonávaním navrhovaných aktivít.

-Ako sa cítite, keď pracujete v skupine?
- Cítite sa lepšie, keď pomáhate druhým?
- Myslíte si, že konať dobro je spoločenská zodpovednosť?
- Ako každodenne prispievate k spoločenskému dobru? Zmenili sa vôbec moje návyky na sociálnych sieťach?
- Ste zodpovednejší pri používaní svojich sociálnych sietí?
- Ako ste svojim zodpovedným konaním prispeli spoločnosti?
- Aké výhody ste získali? Aké výhody získali ostatní?
- Ste spoločensky zodpovední pomôcť svojmu šťastiu a šťastiu iných?

Modulové hodnotenie vedomostí:

https://docs.google.com/forms/d/1x4Ck0d8vATTuSNlN7jNXvICHG8AhR2EkQdCN1_1-G7A/edit

Modul 1 ADAPTABILITA

Zhrnutie modulu

Adaptabilita je základná zručnosť, pretože umožňuje riešiť problémy a prekonávať výzvy. Znamená to aktívne navigovanie v meniacich sa okolnostiach namiesto toho, aby vás ovládali. Je to schopnosť zmeniť činnosť, smer alebo perspektívu. Inými slovami, zahŕňa schopnosť posúdiť vyvíjajúcu sa situáciu z viacerých uhlov pohľadu, zmeniť svoje myslenie a uhol pohľadu a zvoliť najlepšiu reakciu.

Je kľúčové, aby ste ako učitelia zaviedli nové nástroje na udržanie aktuálneho vzdelávacieho priestoru prispôsobením sa prostrediu, v ktorom sa študenti pohybujú bez ohľadu na mieru virtualizácie predmetov. Ako prispôsobiví jednotlivci môžu študenti prosperovať v akejkoľvek situácii a tým, že ponúkate rôzne spôsoby učenia sa a porozumenia materiálu, môžete ako učiteľ zabezpečiť, aby všetci vaši študenti mali rovnakú príležitosť uspieť.

O autoroch

Ángela, zo **Seneca School, Španielsko.**
Podporujeme rozmanitosť vo vzdelávaní a snažíme sa vychovávať ľudí k solidarite a k životnému prostrediu ohľaduplných ľudí s vysokou kritickou schopnosťou, tímovou prácou a kompromismi s inováciami. Toto sú naše základné hodnoty. Tešíme sa na celkový dopad na našu školu v rôznych fázach našej účasti na európskych projektoch.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

Projekt: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Modul 2
SEBAUVEDOMENIE

Veríme, že budovanie sebauvedomenia je nevyhnutné pre osobný rast a rozvoj, a sme nadšení, že môžeme túto cestu zdieľať s vami a vašimi študentmi. Tak čo, ste pripravení vydať sa s nami na túto jazdu na horskej dráhe? Poďme!

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union
Projekt: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Pozvánka do modulu

Podpora a porozumenie šťastiu je mimoriadne dôležité, pretože tvorí základ plnohodnotného a naplneného života. Šťastie, ako hovorí staré príslovie, skutočne začína zvnútra a malo by nám na ňom všetkým záležať, pretože nám dáva:

- Základ pohody.
- Odolnosť.
- Zlepšené duševné zdravie.
- Viac pozitívnych vzťahov.
- Lepšie výsledky a produktivitu.
- Kreativitu.
- Osobný rast.
- Altruizmus.
- Zlepšenú dĺžka života
- Lepšiu kvalita života.

Koniec koncov, šťastie je to, čo dáva životu zmysel a cieľ. Obohacuje naše skúsenosti a pomáha nám vychutnávať si cestu, nie len sa sústrediť na cieľ. Podpora a pochopenie šťastia je kľúčové, pretože tvorí jadro našej pohody, osobného rastu a našej schopnosti pozitívne prispievať svetu. Nie je to len konečný cieľ, ale základný aspekt plnohodnotného života. A sebauvedomenie je kompas, ktorý nám pomáha navigovať na ceste k šťastiu. Umožňuje nám porozumieť sebe na hlbšej úrovni, robiť rozhodnutia, ktoré slúžia nášmu blahu, a udržiavať si pozitívny a plnohodnotný život.

Co-funded by the European Union
Projekt: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Výsledky vzdelávania

Na konci tohto modulu by študenti mali byť schopní:

- pochopiť, čo sú hodnoty a vedieť pomenovať kľúčové hodnoty, ktorémi sa v súčasnosti riadia.
- rozpoznať rôzne úrovne toho, kým sú, a všetky úlohy, ktoré v živote hrajú.
- identifikovať svoje „ikigai“, čo ich baví a v čom sú naozaj dobrí, čo môžu dať svetu a čo im môže zarobiť peniaze na živobytie.
- vedieť ako byť zostať v prítomnom okamihu a ako sa napojiť na prítomnosť a nemyslieť na minulosť ani budúcnosť – jediné, čo máme, je tento moment.

Co-funded by the European Union
Projekt: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Lekcia 1

Ošúp cibuľu

Kľúčové slová pre vás:

Hodnoty, Vnútorné a vonkajšie sebauvedomenie

Sebauvedomenie je rozhodujúce pre osobný a profesionálny rast každého človeka. Zahŕňa pochopenie našich myšlienok, emócií a správania, ako aj toho, ako nás vnímajú iní. Sebauvedomenie môže pomôcť vybudovať pevnejšie vzťahy s ostatnými, efektívnejšie komunikovať a robiť správne rozhodnutia.
Existujú dva typy sebauvedomenia: vnútorné a vonkajšie. Vnútorné sebauvedomenie zahŕňa pochopenie našich hodnôt, vášní, túžob a reakcií. Je spojené s vyššou pracovnou a vzťahovou spokojnosťou, osobnou a sociálnou kontrolou a šťastím. Vonkajšie sebauvedomenie znamená pochopiť, ako nás vnímajú ostatní. Je spojené s empatiou a schopnosťou vnímať rôzne perspektívy a je obzvlášť dôležité pre efektívne líderstvo.
Sebauvedomenie je proces celoživotného vzdelávania a tento modul je začiatočným bodom na tejto ceste pre vašich študentov.

Pochopenie vlastných hodnôt je pre študentov kľúčové, pretože poskytuje kompas pre orientáciu v životných voľbách a rozhodnutiach. Keď konajú študenti v súlade so svojimi hodnotami, je pravdepodobnejšie, že urobia rozhodnutia, ktoré rezonujú s ich “skutočným ja”, čo vedie k hlbšiemu pocitu autentickosti a spokojnosti. Okrem toho, poznanie vlastných hodnôt môže pôsobiť ako nárazník proti spoločenským tlakom a očakávaniam, čo umožňuje študentom ísť po cestách, ktoré ich skutočne napĺňajú. V konečnom dôsledku toto sebauvedomenie umožňuje študentom viesť životy, ktoré sú plnohodnotnejšie a v súlade s ich “autentickým ja”, čo výrazne prispieva k ich celkovému šťastiu a spokojnosti.

Plán lekcie 1

Úvod / Zahrievacie aktivity

Aktivita v tejto lekcii má dve časti; môžete urobiť obe alebo si vybrať iba jednu časť. V prvej časti každej aktivity žiaci pracujú samostatne; v diskusii môžu pracovať vo dvojiciach alebo ako celá skupina.

Začnite hodinu tým, že sa opýtate svojich študentov, čo si myslia, že je hnacou silou činov, rozhodnutí, myšlienok, emócií a správania v ich živote. Potom sa ich opýtajte, či vedia definovať, čo sú hodnoty.
Po krátkej diskusii začnite prvým cvičením a pokračujte druhou aktivitou.

Na záver vysvetlite pojem identita a vnútorné/vonkajšie uvedomenie a zamyslite sa nad oboma aktivitami so študentmi.
Aktivita **Základné hodnoty** je vhodná pre mladších a starších žiakov, aktivita **Kto som** je vhodná skôr pre starších žiakov.

Plán lekcie 1

Hlavné aktivity:

Názov aktivity: Základné hodnoty

Materiály: Nastrihané papieriky s nápismi rôznych hodnôt pre každého študenta

Krok za krokom:

- Dajte študentom vrecúško/krabičku obsahujúcu malé nastrihané papieriky s hodnotami a povedzte svojim študentom, aby položili prvých 7 hodnôt, ktoré vytiahnu z kôpky na stôl/podlahu pred seba.
- Potom postupne po jednom berú ďalšie papieriky s hodnotami z kôpky a ak sa domnievajú, že hodnota, ktorú vytiahli, je pre nich kritickejšia ako tie, čo už majú na stole pred sebou, vymenia ich. Ak nie, môžu vytiahnutý papierik dať preč.
- Cvičenie končí vtedy, keď prejdú celou kôpkou hodnôt a majú pred sebou svojich 7 základných hodnôt.
- Neskôr môžete svojich študentov požiadať, aby si spomedzi základných 7 hodnôt vybrali tú najdôležitejšiu a vysvetlili prečo sú tieto hodnoty pre nich také dôležité.

Plán lekcie 1

Hlavné aktivity:

Názov aktivity: Kto si?

Materiál: Papiere, ceruzky a pastelky

Krok za krokom:

1. Aj táto druhá aktivita začína individuálne. Požiadajte študentov, aby sa nad sebou zamysleli a napísali na papier, ako by sa opísali desiatimi slovami.
2. Potom rozdeľte študentov do dvojíc a požiadajte ich, aby sa každý spýtal toho druhého. Striedavo si položíte 20 - 30-krát jednoduchú otázku: „Kto ste?“ a pýtajte sa, kým má ten druhý odpovede, a zapíšte si všetky odpovede partnerovi. Potom povedzte študentom aby sa vymenili.
3. Cieľom aktivity je, aby žiaci spoznali a zistili, koľko rolí majú, koľko rolí si každý deň dávajú a že za všetkými týmito rolami je stále niečo, čo stojí za to objaviť.

Lekcia 1

Konsolidácia vedomostí:

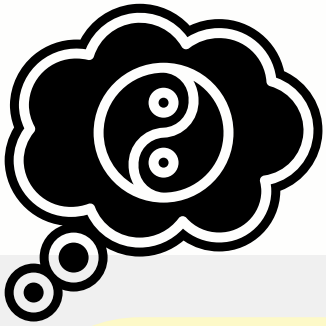
Po každej aktivite navrhujeme malú reflexiu, kde sa študenti podelia o svoje názory a predstavy o učení z aktivít. Pozvite študentov do kruhu s ostatnými rovesníkmi alebo do malých skupín. Počas týchto sedení sa študentov opýtajte, aké boli „aha momenty“, ktoré mali po cvičení, a aké sú výsledky. Môžete sa ich tiež opýtať, čo sa naučili a kde môžu tieto zručnosti využiť v každodennom živote.

Môžete použiť tieto otázky:

- Objavili ste vo svojom živote dôležité hodnoty? Aký bol pre vás proces hľadania hodnôt?
- Čo ste použili ako determinanty alebo piliere svojej identity?
- Stretli ste sa niekedy so stereotypom alebo diskrimináciou kvôli akejkoľvek časti vašej identity? Akým? Čo si myslíte o tých, ktorí sa k niekomu správajú nevhodne kvôli nejakej jeho vlastnosti?
- Ktoré časti vašej identity sa vám páčia najviac?

Povzbudzujte študentov, aby sa podelili o svoje myšlienky a nápady s triedou a uľahčili diskusiu, ktorá umožňuje zdieľanie viacerých pohľadov a nápadov.

Lekcia 2



Nájdite svoje ikigai

Kľúčové slová pre vás:

Ikigai, účel, osobné silné stránky a oblasti na zlepšenie

Počuli ste už o ikigai? Japonsko je na druhom mieste na svete v očakávanej dĺžke života, pričom ženy sa dožijú 88,09 roka a muži 81,91 roka. Aj keď je pravda, že strava zohráva dôležitú úlohu, mnohí Japonci veria, že ikigai má veľa spoločného s ich dlhovekosťou a šťastným životom. Chceme, aby každý žil dlhý a šťastný život.

Ikigai je japonská filozofia, ktorá pomáha nájsť skutočný životný zmysel a dôvod bytia. „Iki“ v japončine znamená „život“ a „gai“ opisuje hodnotu. Tvoje ikigai je životný účel alebo blaženosť. Je to to, čo prináša radosť a inšpiruje ľudí, aby každý deň vstali z postele.

Ikigai môže pomôcť každému:

- Navrhnúť ideálny pracovný životný štýl.
- Vytvoriť silné sociálne väzby.
- Vytvoriť zdravú rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom.
- Nasledovať sny.

Poznať svoje ikigai je nevyhnutné pre šťastie, pretože spája vášne, talenty a zmysel života a poskytuje jasný zmysel pre smerovanie a naplnenie. Vedie k činnostiam, ktoré sú v súlade s najvnútornejšími túžbami, čo v konečnom dôsledku vedie k spokojnejšej a zmysluplnejšej existencii.

Plán lekcie 2

Úvod / Zahrievacie aktivity

Táto hodina začína individuálnou prácou žiakov a pokračuje dvojicami a končí skupinovou diskusiou.

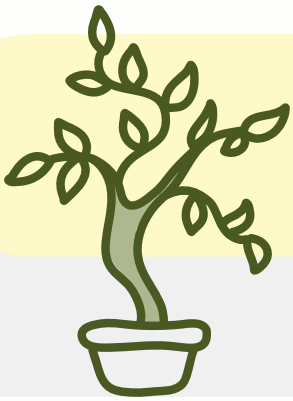
Vytvorte plagát ikigai, nakreslite ho na tabuľu alebo len ukážte študentom obrázok. Povedzte im príbeh o japonskom spôsobe dlhého a zdravého života. Povedzte svojim študentom, že pre nich nechcete nič menej a láskavo ich pozvite, aby si vytvorili svoj ikigai.

Neskôr ich rozdeľte do dvojíc, aby si študenti navzájom poskytli spätnú väzbu o tom, ako sa vidia.

Na záver ich pozvite do skupinového kruhu a spoločne sa zamyslite a vysvetlite, ako môže ikigai pomôcť študentom v budúcom rozvoji.

Veríme, že budete vidieť, či sú vaši študenti pripravení na aktivitu Ikigai. Aktivita je možno vhodnejšia pre starších študentov.

Plán lekcie 2



Hlavné aktivity:

Názov aktivity: Nájdite svoje ikigai
Materiály: Plagát s ikigai, papiere pre študentov, ceruzky a pastelky

Krok za krokom:

- Táto aktivita začína individuálne. Požiadajte študentov, aby sa nad sebou zamysleli a odpovedali na otázky pre každú časť ikigai na kus papiera.
- **Čo miluješ.** Ikigai by malo byť niečo, čo vás baví... (robíte to znova a znova, keď to robíte, nikdy sa nenudíte a zabudnete na všetko okolo vás...).
- **V čom si dobrý**. Ďalšia vec, ktorá vám môže pomôcť priblížiť sa k nájdeniu vášho ikigai, je zistiť, v čom ste alebo by ste chceli byť dobrí... (aké máte zručnosti, čo robíte lepšie ako ostatní, s čím sa na vás ľudia obracajú, čím ste dobrý a chcete byť ešte lepší...).
- **Za čo môžete dostať zaplatené**... (za akú prácu ste boli doteraz platení, za čo by ste chceli byť platení, za čo by ste mohli dostať odmenu, čo by ste robili, keby ste nepracovali/neboli zamestnaní..).
- **Čo svet potrebuje..**. (čo môžete urobiť, aby boli ľudia okolo vás spokojní, čo potrebuje vaša miestna komunita, aké výzvy okolo vás dokážete vyriešiť, aké zmeny môžete priniesť ľuďom okolo vás...).
- Potom rozdeľte študentov do dvojíc a požiadajte ich, aby si navzájom predstavili svoje ikigai a pridali nejaké postrehy druhého o sebe.

Lekcia 2

Inšpirujte sa

Kniha: Ikigai Japonské tajomstvo dlhého a šťastného života (anglicky)

Lekcia 2

Konsolidácia vedomostí:

Po každej aktivite navrhujeme malú reflexiu, kde sa študenti podelia o svoje názory a predstavy o učení z aktivít. Pozvite študentov do kruhu s ostatnými rovesníkmi alebo do malých skupín. Počas týchto sedení sa študentov opýtajte, aké boli „aha momenty“, ktoré mali po cvičení, a aké sú výsledky. Môžete sa ich tiež opýtať, čo sa naučili a kde môžu tieto zručnosti využiť v každodennom živote.

Môžete použiť tieto otázky:

- Aké sú podľa vás vaše osobné silné stránky?
- Aké sú oblasti na zlepšenie?
- Aký bol pre vás proces objavovania ikigai?
- Existujú nejaké nové výsledky, ktoré ste neočakávali?
- Myslíte si, že už nájdete svoje ikigai? Môžete robiť ikigai znova a znova. Nikdy nie je koniec :).

Povzbudzujte študentov, aby sa podelili o svoje myšlienky a nápady s triedou a uľahčili diskusiu, ktorá umožňuje zdieľanie viacerých pohľadov a nápadov.

Lekcia 3

Zostaňte v prítomnom okamihu

Kľúčové slová pre vás:

prítomný okamih, meditácia, pokoj, dýchanie

Prečo si myslíte, že je dôležité vedieť zostať alebo vrátiť sa späť do prítomného okamihu?
Keď vnímame prítomnosť, budujeme si dobré návyky pre našu budúcu pohodu. Zistilo sa tiež, že uvedomenie si prítomnosti v priebehu času znižuje stres a náhle zmeny našej nálady, pretože máme väčšiu kontrolu nad našimi myšlienkami.
Zameranie sa na “teraz” nám umožňuje všímať si pocity, ako sú obavy, strach, úzkosť a neistota, a transformovať ich, aby sme každý moment videli ako nový zážitok. Súčasnosť je neustálym príchodom nových začiatkov – máme silu uvoľniť to, čo nám neslúži, a kedykoľvek sa „znovuzrodiť“. V každej novej chvíli môžeme stelesniť čokoľvek, čo si želáme. Minulosť a budúcnosť sú pojmy, o ktorých môžeme premýšľať, ale v skutočnosti ich nezažiť. Pre nás ľudí je všetko, čo máme, prítomnosť – a to je všetko, čo skutočne potrebujeme.
Sme najšťastnejší v prítomnom okamihu.

Prítomnosť je náš prirodzený stav bytia. Tu nie sme viazaní na minulosť alebo veci, ktoré si želáme, aby dopadli inak. Nerobíme si ani zbytočné obavy z budúcnosti. Keď sme skutočne prítomní, môžeme privítať nepoznané. Sme šťastní, že žijeme, pretože vieme, že každý nový moment je dar. Plynieme s prúdom života, nech nás čakajú akékoľvek prekvapenia. Neustály príchod súčasnosti nám umožňuje znovu sa sústrediť a konať z miesta autentickosti, a nie reaktivity a odporu.
Keď sa trápime minulosťou a budúcnosťou, oddeľujeme sa od prítomnosti.

Plán lekcie 3

Úvod / Zahrievacie aktivity

Pripravte si pokojnú meditačnú hodinu. Pustite si meditačnú hudbu, možno nejakú vonnú sviečku.
Táto hodina začína individuálnymi kresbami študentov a končí skupinovou diskusiou na konci.

Na začiatku urobte niekoľko dychových cvičení, aby ste sa dostali do prítomného okamihu a potom dajte čas a priestor na vytvorenie fraktálnej kresby.

Na záver pozvite študentov do skupinového kruhu a spoločne sa zamyslite a vysvetlite, ako im môže táto aktivita pomôcť v budúcom rozvoji.
Táto aktivita je vhodná pre všetky vekové kategórie.

Plán lekcie 3

Hlavné aktivity:

Názov aktivity: Kreslenie fraktálov
Materiály: Väčšie papiere, ceruzky, pastelky

Krok za krokom:

- Dnes budeme kresliť a využijeme tento čas na to, aby sme sa naučili byť prítomní. Kreativita je v každom z nás v rôznych podobách a verziách. Nakreslíme náš fraktálový portrét.
- Fraktálne obrázky sú robené so zatvorenými očami v jednou súvislou čiarou. Vezmite si papier a ceruzku alebo pastelku, zhlboka sa nadýchnite, nájdite si čas, zatvorte oči a robte autoportréty len s jednou súvislou čiarou. Toto bude váš portrét z vašej intuície. Po dokončení zoberiete rôzne farby pasteliek a vyfarbíte portrét. Každý zo študentov môže na svojom portréte nájsť rôzne tvary (napríklad srdce, zvieratá atď.). Každý by sa mal zamyslieť nad tým, čo sa im tieto symboly snažia povedať a ukázať. Čo sa deje v ich vnútri?
- Toto je dobrá aktivita na začiatok dňa. Môžte študentom navrhnúť robiť ju každý deň ráno pred začiatkom dňa aby videli ako sa cítia. Oblé tvary predstavujú pokojný stav mysle, ostré tvary nám ukazujú, že sme napätí a niečo sa v nás deje.
- Nezabudnite – vždy so zavretými očami jednou čiarou.

Lekcia 3

Inšpirujte sa

Video: Ako na to - Oddýchnite si pri kreslení fraktálov (anglicky)

Lekcia 3

Konsolidácia vedomostí:

Po každej aktivite navrhujeme malú reflexiu, kde sa študenti podelia o svoje názory a predstavy o učení z aktivít. Pozvite študentov do kruhu s ostatnými rovesníkmi alebo do malých skupín. Počas týchto sedení sa opýtajte študentov, ktoré „aha momenty“ mali po cvičení a aké sú výsledky. Môžete sa ich tiež opýtať, čo sa naučili a kde môžu tieto zručnosti využiť v každodennom živote.

Môžete použiť tieto otázky:

- Ako sa cítite po tom, ako ste nakreslili svoj fraktálny portrét a pozreli ste sa naň?
- Dokázali ste zostať v tejto chvíli? Byť prítomný?
- Ak ste na obrázku našli nejaké tvary, čo si myslíte, že vám hovoria?
- Čo je to prítomný okamih?
- Prečo je podľa vás dôležité vedieť zostať v prítomnom okamihu?

Povzbudzujte študentov, aby sa podelili o svoje myšlienky a nápady s triedou a uľahčili diskusiu, ktorá umožňuje zdieľanie viacerých pohľadov a nápadov.

Modulové hodnotenie vedomostí:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdBrRGa5lUOS137AJYXbVQ5rTg7rk3hBbZ0D9x_SQsCsEQ2EQ/viewform

Modul 2: SEBAUVEDOMENIE

Súhrn modulu

Sebauvedomenie je základným aspektom vzdelávania a osobného rozvoja. Zahŕňa pochopenie seba samého, identifikáciu silných stránok a oblastí na zlepšenie a poznanie zmyslu svojho života a toho, ako ho vnímajú ostatní.

Metódy a cvičenia prezentované v tomto module poskytujú pohľad na rôzne aktivity, ktoré možno použiť na podporu sebauvedomenia u študentov. Je dôležité venovať dostatok času skúmaniu týchto otázok a tém a úvahám o vykonaných aktivitách. Poskytnutím príležitostí pre študentov, aby sa hlboko zamysleli nad týmito dôležitými aspektmi ich života, im pedagógovia môžu pomôcť stať sa sebavedomejšími, kreatívnejšími a efektívnejšími jednotlivcami.

O autoroch

Rada Drnovšek, MSc

Rada má viac ako 16-ročné skúsenosti v oblasti mládeže, kde prešla všetkými fázami, od účastníčky až po projektovú koordinátorku a manažérku. Jej víziou je inšpirovať ľudí všetkých vekových kategórií pre ich vlastný rozvoj a následne urobiť svet lepším a trvalo udržateľným miestom.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

Projekt: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Modul 3
SOCIÁLNE POVEDOMIE

Dúfame, že tento program vám poskytne cenné zručnosti, ktoré vám pomôžu rozvíjať vaše sociálne povedomie a pozitívne prispejú k ľuďom okolo vás.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union
Projekt: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Pozvánka do modulu

Vitajte v module o sociálnom povedomí!

Našim cieľom je pomáhať rozvíjať pozitívne vzťahy a budovať emocionálnu inteligenciu u mladých ľudí. Budeme skúmať, ako naše hodnoty, presvedčenia a postoje ovplyvňujú naše správanie, ako čelíme stereotypom, a čo je najdôležitejšie, ako sa inteligentne rozhodovať v akejkoľvek situácii. V tomto module sa naučíte základné princípy sociálneho uvedomenia a emocionálnej gramotnosti. Budeme diskutovať o tom, ako vznikajú pocity a prečo je dôležité ich rozpoznať, aby sme ich mohli efektívne zvládať. Budete tiež skúmať dobré skutky, ktoré môžu viesť k zmysluplnej zmene pre jednotlivcov a spoločnosť. Okrem toho sa zameriame na rozvoj vašich pozorovacích schopností, aby ste si mohli všimnúť aj tie najjemnejšie zmeny na sebe alebo na iných.

Modul pozostáva z troch lekcií, ktoré boli starostlivo navrhnuté s kontextovo špecifickými aktivitami a úlohami, ktoré vám pomôžu porozumieť týmto témam. V lekcii 1 budeme diskutovať o tom, čo sú emócie, čo spôsobuje ich výskyt, prečo je nevyhnutné ich rozpoznať a ako ich možno efektívne riadiť. V lekcii 2 budeme skúmať dobré skutky z rôznych perspektív a skúmať ich dôsledky na naše životy a spoločnosť. Nakoniec sa v lekcii 3 zameriame na rozvoj pozorovacích schopností zavedením techník, ktoré nám umožnia venovať veľkú pozornosť svojmu správaniu a ľuďom okolo nás.

Vypracovali sme podrobný plán na tri vyučovacie hodiny, ktoré pozostávajú z úvodu k téme, cvičení súvisiacich s témou a upevňovania vedomostí prostredníctvom debriefingu. Tieto prvky sú ďalej podporené teoretickými základnými informáciami pre ďalšie rozšírenie vedomostí.

Co-funded by the European Union

Projekt: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Výsledky vzdelávania

Na konci tohto modulu by študenti mali byť schopní:

- Chápať emocionálnu gramotnosť
- Chápať základy sociálneho povedomia
- Aplikovať znalosti v scenároch skutočného sveta
- Chápať úlohu a dosah dobrých skutkov
- Rozvíjať pozorovacie schopnosti
- Kriticky uvažovať o výsledkoch vzdelávania
- Aplikovať sociálne povedomie v rôznych kontextoch
- Upevniť a aplikovať vedomosti

Co-funded by the European Union
Projekt: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Lekcia 1

Pochopenie sily emocionálnej gramotnosti

Kľúčové slová pre vás:

Emocionálna gramotnosť, pocit uznania, emocionálny manažment

Emocionálna gramotnosť je rozpoznávanie, pochopenie a efektívne riadenie emócií. Zahŕňa identifikáciu vlastných pocitov, pochopenie toho, čo ich spôsobuje, a ich konštruktívne vyjadrenie. Emocionálna gramotnosť spočíva aj v schopnosti rozpoznať emócie druhých a súcitne na tieto pocity reagovať.

Rozvíjanie emocionálnej gramotnosti je nevyhnutné, pretože pomáha jednotlivcom lepšie zvládať svoje myšlienky a správanie a budovať lepšie vzťahy s ostatnými. Taktiež vybavuje jednotlivcov zručnosťami na efektívnejšie riešenie zložitých situácií.

Bez emocionálnej gramotnosti môžu mať jednotlivci ťažkosti s pochopením a riadením svojich emócií, čo vedie k nezdravým stratégiám zvládania, ako je vyhýbanie sa alebo potláčanie pocitov alebo agresívne správanie voči iným. So správnymi zručnosťami však rozpoznávanie a zvládanie emócií môže pomôcť ľuďom stať sa emocionálne odolnejšími a lepšie pripravenými na životné výzvy.

Plán lekcie 1

Úvod / Zahrievacie aktivity

Ak ste pripravení začať lekciu o emocionálnej gramotnosti, začali by sme zahrievacou aktivitou, aby sme študentov prinútili premýšľať a hovoriť o emóciách. Mohlo by to byť ako hra šarád, kde každý študent musí zahrať nejaký pocit alebo emóciu. Vytvorenie atmosféry, ktorá podporuje otvorenú komunikáciu a aktívnu účasť, je životne dôležité, aby sa študenti cítili pohodlne pri diskusii o svojich pocitoch.

Po úvodnej zahrievacej aktivite by sme vysvetlili pojem emocionálna gramotnosť. Pútavým spôsobom, ako to dosiahnuť, je uviesť príklady toho, ako využívame emocionálnu gramotnosť v našom každodennom živote – napríklad pri rozhovoroch s priateľmi a rodinou, keď čelíme zložitým situáciám, pri riešení konfliktov atď., sú to príklady, s ktorými sa študenti môžu stotožniť.

Ďalej ukážeme študentom, prečo je rozvoj zručností emocionálnej gramotnosti rozhodujúci. Hovorte o tom, ako nám pomáha efektívnejšie riadiť naše myšlienky a správanie, lepšie porozumieť druhým a budovať si lepšie vzťahy s ľuďmi okolo nás. Vysvetlite, ako nám dobrá emocionálna gramotnosť pomáha zvládať náročné situácie a zdravo zvládať stres.

Nakoniec predstavte niekoľko aktivít alebo cvičení, ktoré pomôžu ukázať dôležitosť rozvoja praktických zručností v oblasti emocionálnej gramotnosti. Tieto môžu zahŕňať aktivity na hranie rolí, pri ktorých sa študenti rozdelia do dvojíc a precvičujú si rozprávanie alebo uvažovanie o svojich pocitoch; písanie úloh, ako je zapisovanie do denníka; vytváranie vizuálnych umeleckých projektov súvisiacich s emóciami; a diskusné skupiny. Uistite sa, že aktivity sú zábavné a zároveň účelné, aby študenti pochopili, ako precvičovať emocionálnu gramotnosť vo svojom každodennom živote.

Plán lekcie 1

Hlavné aktivity:

Cvičenie 1: Emocionálna gramotnosť
Materiály: Pracovný list, fixky, papier a interaktívna tabuľa.
Cieľ: Pochopiť, ako môže emocionálna gramotnosť pomôcť zlepšiť vzťahy, zvládať emócie a zvýšiť schopnosť zvládať náročné situácie.

Inštrukcie:

- Rozdeľte skupinu do menších skupín alebo dvojíc a požiadajte ich, aby vyplnili pracovný list, ktorý sa zaoberá základmi emocionálnej gramotnosti. Tento pracovný list by mal obsahovať otázky ako "Čo sú emócie?", "Ako ovplyvňujú naše životy?", "Čo je emocionálna gramotnosť?" atď. Dajte každej skupine/dvojici čas na diskusiu o svojich odpovediach a rozvíjanie spoločného porozumenia.
- Požiadajte každú skupinu/dvojicu, aby zdieľala svoje diskusné body na interaktívnej tabuli. Uľahčite diskusiu o týchto témach a povzbuďte účastníkov, aby uviedli príklady z vlastných skúseností alebo príbehov ľudí, ktorých poznajú a ktorí mali problémy s efektívnym zvládaním emócií v dôsledku nedostatku emocionálnej gramotnosti.
- Prezentujte praktické stratégie na rozvoj emocionálnej gramotnosti, ako je identifikácia pocitov, pochopenie, čo spôsobuje tieto pocity a ich konštruktívne vyjadrenie. Vysvetlite, ako môžu tieto stratégie pomôcť jednotlivcom lepšie riadiť svoje myšlienky a správanie, aby si vybudovali lepšie vzťahy s ostatnými a efektívnejšie riešili zložité situácie.
- Poskytnite študentom zdroje na ďalšie skúmanie (knihy o emocionálnej inteligencii alebo webové stránky o regulácii emócií). Povzbudzujte študentov, aby sa zamysleli nad tým, ako môžu začať uplatňovať tieto stratégie v každodennom živote, aby časom zvýšili úroveň svojej emocionálnej inteligencie.

Plán lekcie 1

Hlavné aktivity:

Cvičenie 2: Kruh rovesníckej empatie

Potrebné materiály:
Stoličky usporiadané do kruhu.

Cieľ:
Cvičiť empatické počúvanie a vyjadrovanie, zdôrazňovať dôležitosť emocionálnej gramotnosti pri budovaní porozumenia a podpory v rámci skupín rovesníkov.

Inštrukcie:

Požiadajte účastníkov, aby si sadli do kruhu, aby sa všetci navzájom videli. Zaveďte koncept empatického počúvania: treba venovať plnú pozornosť rečníkovi a snažiť sa porozumieť jeho emóciám bez ponúkania okamžitých riešení. Jeden účastník začne zdieľaním osobnej skúsenosti alebo výzvy, ktorej nedávno čelil, pričom sa zameria na svoje pocity v danej situácii.
Akonáhle skončí, osoba po ich pravici bude parafrázovať to, čo počula, a to najmä so zameraním na prenášané emócie, skôr než sa podelí o svoj vlastný príbeh. Pokračujte v tomto vzore, kým nebude mať každý možnosť hovoriť a počúvať. Na záver urobte skupinovú reflexiu tejto skúsenosti, diskutujte o tom, ako emocionálna gramotnosť zohrala úlohu v ich porozumení a reakciách.

Plán lekcie 1

Hlavné aktivity:

Cvičenie 3: Komunitný brainstorming Board

Potrebné materiály:
Lepiace papieriky, perá, veľká tabuľa alebo priestor na stene.
Cieľ:
Porozumieť úlohe sociálneho povedomia pri identifikácii potrieb komunity a brainstormingu spôsobov, ako spolupracovať a robiť pozitívne zmeny.

Inštrukcie:
Umiestnite tabuľu na centrálne miesto. Rozdeľte ju na dve časti: „Potreby komunity“ a „Riešenia“. Dajte každému účastníkovi stoh lepiacich papierikov a pero. Požiadajte účastníkov, aby premýšľali o naliehavých potrebách alebo výzvach v ich komunite. Na každý lepiaci papierik by mali napísať jednu potrebu a umiestniť ju do sekcie „Potreby komunity“.
Keď každý zverejní svoje potreby, krátko o nich v skupine diskutujte. Ďalej budú účastníci diskutovať o možných riešeniach alebo spôsoboch spolupráce s miestnymi organizáciami pri riešení týchto potrieb. Mali by ich napísať na lepiace papieriky a umiestniť ich do sekcie „Riešenia“, v ideálnom prípade ich spárovať so špecifickými potrebami.
Diskutujte o navrhovaných riešeniach v skupine a zamerajte sa na to, ako môže emocionálna gramotnosť a sociálne uvedomenie pomôcť pri ich efektívnej implementácii. Povzbudzujte účastníkov, aby po cvičení podnikli kroky na premenu niektorých z týchto riešení na projekty alebo spoluprácu.
Obidve cvičenia podporujú prostredie zdieľania, empatie a proaktívneho riešenia problémov, pričom zakladajú princípy sociálneho uvedomenia a emocionálnej gramotnosti v kontexte skutočného života bez potreby pracovných listov.

Lekcia 1

Inšpirujte sa

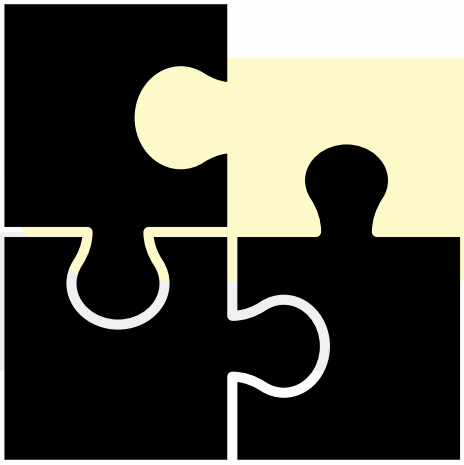
Video: Emocionálna gramotnosť

Video: Reflexné písanie

Video: Identifikácia a opis emócií

https://dbtselfhelp.com/dbt-skills-list/emotion-regulation/identifying-describe-emotions/

Lekcia 1



Konsolidácia vedomostí:

Otázky vedúce k zamysleniu:

- Aké sú niektoré z výhod emocionálnej gramotnosti?
- Aké stratégie môžeme použiť na efektívne riadenie našich emócií?
- Ako môžeme súcitne rozpoznať pocity druhých a reagovať na ne?

Odporúčané hry/aktivity:

1. Emotion Mirror Game
Cieľ: Zlepšiť rozpoznávanie neverbálnych emocionálnych podnetov.
Pokyny: Vo dvojici jedna osoba prejaví emóciu pomocou výrazov tváre a reči tela. Druhý to napodobňuje. Po niekoľkých ťahoch si vymeňte roly.

2. Emocionálny príbehový reťazec
Cieľ: Rozvíjať emocionálnu gramotnosť prostredníctvom rozprávania príbehov.
Pokyny: Sadnite si do kruhu. Jedna osoba začne príbeh zdôrazňujúci emóciu (napr. „Jane sa cítila mimoriadne úzkostlivo“). Ďalší k tomu pridáva a integruje ďalšiu emóciu. Pokračujte, kým neprispejú všetci.

3. Emotion Pictionary
Cieľ: Vizualizovať a rozpoznať rôzne emócie.
Pokyny: Jeden účastník pomocou tabule a fixiek nakreslí emóciu bez použitia slov alebo symbolov. Iní hádajú zobrazovanú emóciu.

Lekcia 2

Dobré skutky a strategické myslenie

Kľúčové slová pre vás:

Dobré skutky, láskavosť, myslenie

Dobré skutky sa často považujú za nevyhnutné pre zlepšenie nás samých a našich komunít. Zatiaľ čo niektorí môžu považovať dobré skutky za veľké gestá, malé každodenné skutky láskavosti môžu mať rovnaký vplyv na zlepšenie nášho života a života ľudí okolo nás. Táto lekcia sa bude zaoberať aplikáciou strategického myslenia na identifikáciu a efektívnu implementáciu dobrých skutkov v našich životoch.

Začneme skúmaním základov strategického myslenia vrátane základných komponentov, akými sú flexibilita, kreativita, analýza a rozhodovanie. Budeme diskutovať o tom, ako nám tieto zručnosti môžu pomôcť identifikovať príležitosti na pozitívnu zmenu v našom osobnom alebo pracovnom živote. Potom budeme diskutovať o tom, ako vytvoriť efektívne plány na implementáciu dobrých skutkov do vášho života. Cieľom je naučiť sa vytvárať stratégie, ktoré maximalizujú potenciálny vplyv vašich iniciatív v oblasti dobrých skutkov.

Ďalej preskúmame príklady dobrých skutkov z reálnych situácií, aby ste lepšie pochopili, čo znamená byť aktívnym účastníkom vytvárania pozitívnych zmien v spoločnosti. Nakoniec budete mať príležitosť zamyslieť sa nad svojimi doterajšími skúsenosťami s touto lekciou a zvážiť spôsoby, ako v budúcnosti pokračovať vo využívaní strategického myslenia na dobré skutky.

Plán lekcie 2

Úvod / Zahrievacie aktivity

V tejto lekcii preskúmame koncept dobrých skutkov a ich dôsledky na naše životy a spoločnosť. Budeme skúmať dobré skutky z rôznych perspektív, vrátane náboženstva, kultúry a každodenného života.

Budeme diskutovať o tom, ako tieto rôzne perspektívy môžu formovať naše chápanie dobrého skutku a ako to môže viesť k zmysluplnej zmene. Potom sa hlbšie ponoríme do empatie, jej dôležitosti pri rozvoji sociálneho povedomia a ako nám môže pomôcť stať sa súcitnejšími.

Precvičíme si pozorovacie schopnosti, aby ste dokázali rozpoznať aj tie najjemnejšie zmeny v sebe alebo v iných. Naším cieľom tejto lekcie je vybaviť vás nástrojmi a porozumením potrebným na ovplyvnenie vašej komunity prostredníctvom zmysluplných činov láskavosti.

Plán lekcie 2

Úvod / Zahrievacie aktivity

Názov cvičenia 1: Impact Reflection Journal

Potrebné materiály: Denník alebo zápisník, pero alebo ceruzka.

Cieľ: Podporiť individuálnu reflexiu osobných činov a ich vplyvu na rôznych úrovniach: seba, rodiny a priateľov, komunity a globálne.

Inštrukcie:

- Nasmerujte každého študenta, aby rozdelil svoj denník do štyroch sekcií: „Ja“, „Rodina a priatelia“, „Komunita“ a „Globálne“.
- Povedzte im, aby písali denné alebo týždenné záznamy, ktoré budú odrážať ich činy alebo zámery, ktoré ovplyvňujú tieto oblasti. Napríklad pod „Ja“ si študent môže poznačiť, že venuje hodinu sebazdokonaľovaniu.
- Každý mesiac povzbudzujte študentov, aby si prečítali svoj denník a všímali si vzorce alebo oblasti rastu.
- Voliteľne vytvorte bezpečný priestor pre študentov, aby sa podelili o svoje úvahy, pričom zaistite, aby účasť bola dobrovoľná, aby vyhovovala tým, ktorí uprednostňujú zachovanie súkromia svojich myšlienok.

Tipy:

Cieľom tejto aktivity je podporiť introspekciu a osobný rast, takže neexistuje správna alebo nesprávna odpoveď.
Pre tých, ktorí sú spokojní, môže zdieľanie poskytnúť ďalšie perspektívy a poznatky.

Plán lekcie 2

Úvod / Zahrievacie aktivity

Názov cvičenia 2: Multimediálny projekt dobrých skutkov

Potrebné materiály: Počítače alebo tablety, prístup na internet.

Cieľ: Pochopiť princípy strategického myslenia a kreatívne ich aplikovať na dobré skutky s využitím rôznych multimediálnych prostriedkov.

Inštrukcie:
Začnite predstavením princípov strategického myslenia. Namiesto skupinovej diskusie nasmerujte študentov na online zdroje: videá, články a infografiky, ktoré môžu preskúmať vlastným tempom.
Požiadajte študentov, aby si individuálne vybrali spôsob prezentácie (napr. krátke video, blogový príspevok alebo infografiku), aby navrhli nápad na dobrý skutok. Návrh by mal strategicky analyzovať, ako by sa dobrý skutok vykonal, vrátane možných prekážok a riešení.
Nechajte študentom čas na prácu na svojich projektoch. Môžu si vybrať, či budú spolupracovať alebo pracovať samostatne.
Po dokončení usporiadajte „Veľtrh dobrých skutkov“, kde môžu študenti vystavovať svoje projekty a diskutovať o nich. To vyhovuje tým, ktorým sa darí v skupinovom prostredí, aj tým, ktorí uprednostňujú nezávislé skúmanie.

Tipy:
Povzbudzujte študentov, aby premýšľali mimo rámca, a to nielen vo svojom nápade na dobrý skutok, ale aj v tom, ako ho prezentujú.
Diferencované hodnotenie by mohlo byť prospešné: umožniť študentom sebahodnotenie, vzájomné hodnotenie alebo diskusiu s učiteľom jeden na jedného. To ponúka rôzne mechanizmy spätnej väzby vhodné pre rôzne štýly učenia.

Plán lekcie 2

Úvod / Zahrievacie aktivity

Názov cvičenia 3: Rozšírenie empatie

Potrebné materiály:
Pero a papier, tabuľa alebo iná plocha na písanie.

Toto cvičenie povzbudzuje účastníkov, aby vystúpili zo svojej komfortnej zóny a získali inú perspektívu prostredníctvom rozhovorov, úvah a kultúrnych výmen. Toto cvičenie so zameraním na sociálne povedomie má za cieľ zvýšiť pochopenie spoločenských problémov, podporiť súcit a podporiť koncepciu dobrých skutkov.
Cieľ: Naučiť študentov princípom strategického myslenia, aby dokázali identifikovať príležitosti na dobré skutky vo svojom živote.

Inštrukcie:

Krok 1: Začnite tým, že necháte každého študenta napísať zoznam potenciálnych dobrých skutkov (napr. pripraviť jedlo pre niekoho v núdzi alebo darovať peniaze charite). Povzbuďte ich, aby mysleli mimo rámca a zvážili, akú pozitívnu zmenu by mohli urobiť vo svojom živote alebo v živote iných.

Plán lekcie 2

Úvod / Zahrievacie aktivity

Krok 2: Keď každý vytvorí svoj zoznam, požiadajte ho, aby ho zdieľal s triedou. Požiadajte študentov, aby zdôraznili akékoľvek nápady, ktoré by boli obzvlášť pôsobivé, a vysvetlili prečo. To pomôže študentom pochopiť, ako uplatniť strategické myslenie pri zvažovaní, ktoré dobré skutky majú vykonať.

Krok 3: Diskutujte o tom, ako vypracovať plán na realizáciu týchto dobrých skutkov. Porozprávajte sa o uprednostňovaní úloh a stanovovaní si dosiahnuteľných cieľov, ale aj o dostatočnej náročnosti na to, aby ste sa dostali zo svojej komfortnej zóny. Vysvetlite rôzne techniky, ktoré možno použiť, ako je vytváranie kontrolných zoznamov, delegovanie úloh, rozdelenie veľkých projektov na menšie kroky atď.

Krok 4: Povzbudzujte študentov, aby predostreli kreatívne a efektívne nápady na vykonanie dobrého skutku, ktorý si vybrali. Hovorte o spôsoboch, veľkých alebo malých, ako môžu v prípade potreby využiť svoje zručnosti alebo získať prístup k zdrojom dostupným v rámci komunity.

Krok 5: Nakoniec sa porozprávajte o rôznych metódach sledovania pokroku počas realizácie plánov – napríklad stanovovanie termínov alebo vedenie denníkov úspechov a výziev, s ktorými ste sa počas cesty stretli.

Lekcia 2

Inšpirujte sa

Video: Dôležitosť empatie

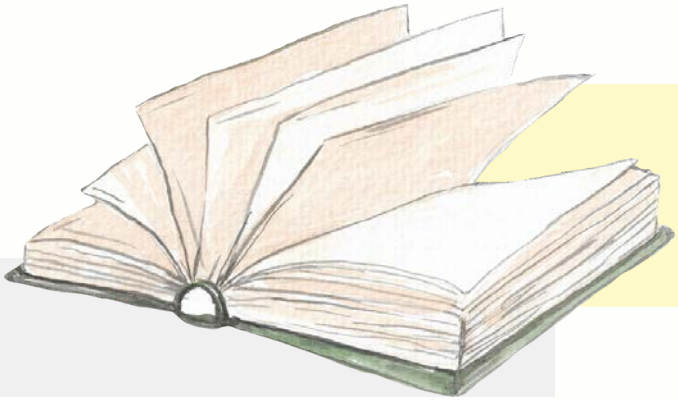
Video: Inšpirujúca pozitívna zmena

Video: Etika a empatia

https://empathyinthecontextofphilosophy.com/2015/06/13/empathy-is-less-of-a-rumor-and-more-of-an-expanded-reality-in-the-community-today-empathy-resistance-narrative-recovery-the-book-is-live-ships-and-is-available/

https://www.nytimes.com/guides/year-of-living-better/how-to-be-more-empathetic

Lekcia 2



Konsolidácia vedomostí:

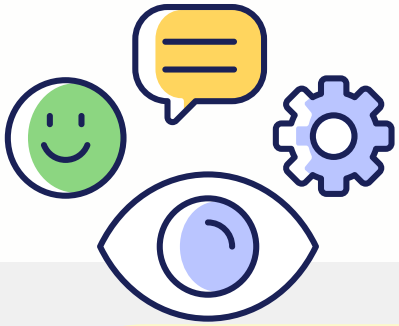
Reflexívne zhrnutie: Strategické myslenie a dobré skutky sú nevyhnutné na zlepšenie našich životov a komunít. Rozvojom flexibility, kreativity, analýzy a rozhodovacích schopností môžeme identifikovať príležitosti na pozitívne zmeny v našich životoch. Potom môžeme vytvoriť efektívne plány na premenu týchto myšlienok na skutočnosť.

Aby si študenti upevnili svoje vedomosti o tejto téme, môžu odpovedať na reflexné otázky, ako napríklad:

"Čo ste sa naučili skúmaním toho, ako nám strategické myslenie pomáha robiť pozitívne zmeny?" alebo „Ako by ste mohli aplikovať koncepty strategického myslenia vo svojom osobnom alebo profesionálnom živote?“

Pútavé aktivity, ktoré od študentov vyžadujú, aby kriticky premýšľali o svojich vlastných myšlienkach a hodnotách, možno použiť na ďalšie upevnenie tematického materiálu. Napríklad, požiadať ich, aby navrhli plán implementácie dobrého skutku vo svojej komunite, alebo brainstorming riešenia hypotetického problému pomocou techník strategického myslenia sú skvelými spôsobmi, ako si precvičiť to, čo sa naučili v tejto lekcii.

Lekcia 3



Rozvíjanie pozorovacích schopností

Kľúčové slová pre vás:

Vnímanie, pozornosť, zameranie, uvedomenie

Táto lekcia je navrhnutá tak, aby pomohla študentom rozvíjať ich pozorovacie schopnosti a vnímanie vlastného správania a správania ľudí okolo nich. Pochopenie vlastného prostredia a dynamiky iných ľudí začína tým, že venujeme veľkú pozornosť tomu, čo sa deje, a máme schopnosť presne interpretovať nuansy sociálnych interakcií. To zahŕňa niekoľko procesov, ako je koncentrácia, zameranie a zhromažďovanie vedomostí z viacerých zdrojov.

Pozorovacie schopnosti si vyžadujú zvýšenú úroveň uvedomenia a pozornosti k detailom. To zahŕňa rozpoznávanie reči tela, dokonca aj jemných signálov, ako je očný kontakt alebo jeho nedostatok, výrazy tváre a hlasový tón. Identifikácia podnetov, ktoré môžu vyjadrovať ostatní, môže poskytnúť lepšie pochopenie toho, ako sa niekto cíti v danej situácii. Ďalšou podstatnou súčasťou rozvoja pozorovacích schopností je aktívne počúvanie toho, čo niekto povedal, aby ste získali úplný obraz alebo pochopenie konverzácie.

V konečnom dôsledku, lepšie pozorovacie schopnosti môžu pomôcť pri prijímaní lepších rozhodnutí týkajúcich sa vlastného správania a hlbšieho pochopenia želaní a potrieb ľudí okolo nás. V tejto lekcii preskúmame techniky na rozvoj týchto typov zručností.

Plán lekcie 3

Úvod / Zahrievacie aktivity

Začneme predstavením pojmu sociálne uvedomenie a jeho dôležitosti v našom živote. Budeme diskutovať o tom, ako nám to môže pomôcť rozvíjať lepšie vzťahy a zmysluplnejšie interakcie s ostatnými.
Po tejto diskusii sa zameriame na rozvoj pozorovacích schopností, aby sme lepšie porozumeli sebe a ľuďom okolo nás.

Budeme diskutovať o tom, ako identifikovať a všímať si jemné detaily, ktoré môžu viesť k zlepšeniu komunikácie a empatie.

Nakoniec preskúmame techniky, ktoré nám pomôžu venovať veľkú pozornosť nášmu prostrediu a všímať si náznaky, ktoré by mohli odhaliť dôležité informácie o ostatných.

Prostredníctvom tohto cvičenia môžu študenti zlepšiť svoju schopnosť interpretovať sociálne signály a stať sa sociálne uvedomelejším. Tento úvod poskytuje pevný základ pre zvyšok plánu lekcie a poskytuje účastníkom dôležité informácie, ktoré potrebujú, aby im pomohli porozumieť sociálnemu povedomiu.

Ako energizér/ice-breaker budeme hrať hru s názvom „Social Awareness Charades“. V tejto hre bude každý rozdelený do skupín po troch alebo štyroch a dostane kartu s akciou alebo frázou súvisiacou so spoločenským povedomím. Hráči musia zahrať akciu alebo frázu bez použitia slov. Ostatní hráči v ich skupine musia uhádnuť, čo sa hráč snaží zobraziť. Táto aktivita podporuje tímovú prácu a podporuje kreatívne spôsoby myslenia a zároveň poskytuje účastníkom zábavný spôsob, ako začať diskutovať o spoločenskom povedomí!

Plán lekcie 3

Hlavné aktivity:

Názov cvičenia 1: Verejné služby

Potrebné materiály: Recyklované materiály, remeselné nástroje, poznámkové bloky.
Cieľ: Pochopiť dôležitosť zapojenia komunity a udržateľnosti.

Inštrukcie:

- Rozdeľte študentov do malých skupín a každej priraďte sociálnu príčinu (napr. pomoc ekonomicky znevýhodneným skupinám, ochrana životného prostredia).
- Požiadajte každú skupinu, aby vytvorila brainstorming a navrhla produkt s použitím recyklovaných materiálov, ktorý možno predať alebo darovať na podporu ich cieľa.
- Umožnite študentom vytvoriť tieto výrobky. Ponúknite pomoc študentom s funkčnou rozmanitosťou alebo špeciálnymi vzdelávacími potrebami.
- Zorganizujte komunitné podujatie alebo „trh solidarity“, na ktorom možno tieto produkty prezentovať a predávať/darovať. Vyzbierané prostriedky môžu byť nasmerované na príslušné charitatívne alebo komunitné projekty.
- Na záver diskusia: Diskutujte o vplyve ich konania na komunitu, životné prostredie a ich osobný rast.

Tipy:
Uprednostnite iniciatívy vedené študentmi. Ich záujmy a skúsenosti môžu riadiť smerovanie ich projektov.
Propagujte podujatie v škole a miestnej komunite s cieľom maximalizovať dosah.

Plán lekcie 3

Hlavné aktivity:

Názov cvičenia 2: Analýza sociálnych podnetov v reálnom živote

Potrebné materiály: Rôzne videoklipy s medziľudskými interakciami, projektor, poznámkové bloky.
Cieľ: Zlepšiť pozorovacie schopnosti analyzovaním situácií zo skutočného života a identifikáciou sociálnych podnetov.
Inštrukcie:

- Prehrajte si sériu krátkych videoklipov zobrazujúcich skutočné medziľudské interakcie. Tieto klipy by sa mali líšiť v kontexte: od neformálnych rozhovorov po formálnejšie nastavenia.
- Po každom klipe požiadajte študentov, aby si zapísali sociálne podnety, ktoré pozorovali.
- Rozdeľte študentov do skupín a nechajte ich prediskutovať svoje pozorovania.
- Ako skupina identifikujte najčastejšie zaznamenané podnety a čo by mohli znamenať v týchto konkrétnych kontextoch.
- Zvýraznite všetky podnety alebo scenáre, ktoré sa môžu líšiť na základe kultúrnych alebo regionálnych rozdielov.
- Na záver stručne porozprávajte o praktických dôsledkoch pochopenia týchto podnetov v každodennom živote.

Tipy:
Zahrňte videoklipy, ktoré zahŕňajú ľudí z rôznych etnických, kultúrnych a sociálno-ekonomických prostredí, aby ste zabezpečili rôznorodú perspektívu.
Ak chcete vyhovieť študentom so špeciálnymi vzdelávacími potrebami, zvážte poskytnutie písomných prepisov alebo alternatívnych materiálov na analýzu

Plán lekcie 3

Hlavné aktivity:

Názov cvičenia 3: Recyklačné štafetové preteky

Potrebný materiál: Recyklované predmety (papier, plastové fľaše, plechovky atď.), tri označené nádoby pre každú skupinu (papier, plast, kov), časovač a nálepky alebo malé odmeny.

Cieľ: Vzdelávať študentov o recyklácii zábavným a pútavým spôsobom a zároveň zdôrazňovať dôležitosť udržateľnosti a verejnoprospešných služieb.

Inštrukcie:

- Rozdeľte študentov do tímov po 4 alebo 5.
- Postavte štartovaciu čiaru a umiestnite tri označené nádoby (na papier, plast a kov) v dostatočnej vzdialenosti od čiary.
- Poskytnite každému tímu rovnaký mix recyklovateľných predmetov, ktoré musia triediť do správnych košov.
- Keď sa preteky začnú, prvý člen každého tímu sa ponáhľa ku košom, správne roztriedi jednu položku, potom sa ponáhľa späť a označí ďalšieho člena tímu.
- Preteky pokračujú dovtedy, kým nie sú všetky položky správne roztriedené, alebo kým vyprší stanovená doba.
- Tím, ktorý správne zoradí najviac položiek v čo najkratšom čase, vyhráva!
- Aktivitu zakončite krátkou diskusiou o význame recyklácie pre komunitu a planétu. Opýtajte sa študentov, ako sa cítili počas hry a čo sa naučili.
- Odmeňte účastníkov nálepkami alebo malými odmenami ako prejav uznania za ich angažovanosť v oblasti environmentálnej udržateľnosti.

Lekcia 3

Inšpirujte sa

Video: Reflexné počúvanie

Video: Čo sú sociálne podnety

Video: Zvyšovanie analytických schopností

https://www.topuniversities.com/blog/how-improve-your-analytical-skills

Lekcia 3

Konsolidácia vedomostí:

Záverečná lekcia v tomto module je navrhnutá tak, aby pomohla študentom upevniť si vedomosti o sociálnom povedomí rozvíjaním pozorovacích schopností. Po predstavení teórií a súvislostí súvisiacich s témou je dôležité poskytnúť študentom príležitosti na reflexiu toho, čo sa naučili.

Aby to urobili, učitelia môžu klásť reflexívne otázky, ako napríklad „Ako porozumenie sociálnemu povedomiu ovplyvnilo vašu perspektívu?“ alebo "Aké zmeny môžete urobiť vo svojom správaní, aby ste boli viac sociálne uvedomelí?" Okrem toho hry a aktivity, ktoré podporujú pozorovanie a diskusiu o tom, ako ľudia medzi sebou interagujú, môžu ďalej rozvíjať pochopenie študentov.
Napríklad trieda by mohla hrať hru, v ktorej predvádzajú rôzne situácie a diskutujú o tom, ako by interakcie mohli prebiehať inak, keby boli účastníci viac sociálne uvedomelí.
Na konci lekcie je nevyhnutné poskytnúť zhrnutie toho, o čom sa diskutovalo v rámci modulu. To by mohlo zahŕňať diskusiu o tom, ako môže rozvoj zručností sociálneho uvedomenia zlepšiť vzťahy, komunikáciu, riešenie konfliktov a iné oblasti života.
Nakoniec poskytnite študentom výzvu, ktorá ich povzbudí, aby uplatnili svoje vedomosti v reálnych scenároch. Požiadajte ich napríklad, aby využili svoje novonadobudnuté schopnosti na pozorovanie svojich rovesníkov a komentovali oblasti, v ktorých preukázali solídne sociálne povedomie, alebo navrhli, kde sa môžu zlepšiť.

Modulové hodnotenie vedomostí:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdLUUrqby6qr3aEhhg09MdsBc2mzEAB1sD6K7TxKHL8zodVRA/viewform

Modul 3: SOCIÁLNE POVEDOMIE

Súhrn modulu

Tento modul poskytuje hĺbkový pohľad na sociálne povedomie. Je rozdelený do troch lekcií, ktoré sa zameriavajú na predstavenie konceptu sociálneho povedomia a jeho dôležitosti, poskytovanie cvičení na precvičenie a posilnenie porozumenia a rozvoj pozorovacích schopností výučbou techník, ktoré pomáhajú venovať pozornosť nášmu správaniu a správaniu druhých.

Prostredníctvom tohto modulu sa snažíme vybaviť študentov cennými zručnosťami, ktoré im pomôžu rozvíjať ich sociálne povedomie a pozitívne prispieť k ich komunitám.

O autoroch

Dr. Muamer Tinjak, Bosna a Hercegovina

- Doktor pedagogických vied,
- Odborník na manažment vzdelávania.
- Tréner a facilitátor,
- Mentor pre písanie projektov,
- Hodnotiteľ.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

Projekt: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Modul 4
EMOČNÉ SEBAOVLÁDANIE A POZITÍVNY VÝHĽAD

Veríme, že spoločné skúmanie ďalších lekcií umožní vašim študentom objaviť nové veci, ktoré im pomôžu lepšie fungovať sami so sebou a s ostatnými. Podporí to aj ich vnútornú silu realizovať plány a sny. Koniec koncov, „Cesta dlhá tisíc míľ sa začína jediným krokom.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union
Projekt: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Pozvánka do modulu

Vážení učitelia,

Cieľom tohto modulu je podporiť mladých ľudí v úspešnom zvládaní správania a emócií, čo im tiež pomôže prijať ich pocity a podnietiť ich k autentickému životu/konaniu v spoločnosti.

- O čom sa presne dozvedia?
- Ako rozpoznať pocity skôr, ako začnú konať impulzívne.
- Ako implementovať zdravé spôsoby, ako sa vyrovnať so stresom.
- Ako sa zorganizovať, aby ste úspešne plánovali a plnili úlohy doma/v škole/práci.
- Ako stimulovať mozog k efektívnejšej práci.
- Ako sebaúcta a sebavedomie ovplyvňujú motiváciu, úspech a duševné zdravie.
- Ako kreatívne a flexibilné myslenie podporuje schopnosť zmeniť perspektívu.
- Ako optimizmus môže pomôcť vybudovať silný mentálny postoj a tiež podporiť zvládanie záťaže, lepšie fyzické zdravie a vyššiu vytrvalosť pri dosahovaní cieľov.

Tento modul je založený na troch lekciách:
1. **Nadýchnite sa** – čo zahŕňa kontrolu impulzov a zvládanie stresu.
2. **Ja, ja a ja** – ktorá obsahuje výkonné zručnosti a tipy na sebavedomie.
3. **Dobré pre vás** – čo zahŕňa optimizmus, sebaúctu, sebavedomie a flexibilné myslenie.

Co-funded by the European Union
Projekt: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Výsledky vzdelávania

Po dokončení tohto modulu by študenti mali byť schopní bližšie sa pozrieť na seba a premýšľať o svojich činnostiach zameraných na:

- **Nadýchnite sa** – čo zahŕňa kontrolu impulzov a zvládanie stresu
- **Ja, ja a ja** – ktorá obsahuje výkonné zručnosti a tipy na sebavedomie.
- **Dobré pre vás** – čo zahŕňa optimizmus, sebaúctu, sebavedomie a flexibilné myslenie.

Co-funded by the European Union
Projekt: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Lekcia 1

Zvládanie stresu a sebakontrola

Kľúčové slová pre vás:

Emocionálna inteligencia, kontrola impulzov, zvládanie stresu

Vďaka tomu, že nás príroda vybavila emóciami, môžeme pociťovať príjemné aj nepríjemné stavy. Vieme určiť, že nás niečo teší alebo prekračuje naše limity. Ak cítime príjemné emócie, je oveľa pravdepodobnejšie, že to, čo sa okolo nás deje, je v súlade s našimi očakávaniami a cieľmi. Intenzívne vonkajšie podnety môžu spôsobiť, že naše telo nebude správne fungovať a budeme sa cítiť zle. V takom prípade s najväčšou pravdepodobnosťou niekto alebo niečo prekročilo naše hranice.

Čo robiť, aby sme sa v takejto situácii vyhli výbuchu nepríjemných emócií? Ako sa dostať do stavu rovnováhy a kontrolovať situáciu, aby bola bezpečná pre nás a ľudí okolo nás?
Sebakontrola je zručnosť, ktorá vám umožňuje mať väčšiu kontrolu nad vašimi emocionálnymi reakciami. Pomáha regulovať stavy človeka a prispieva k vyhýbaniu sa tým nežiaducim, ako sú výbuchy agresie. Štúdie ukazujú, že ľudia s vysokou sebakontrolou ľahšie plánujú a dosahujú ciele a udržiavajú si fyzické a duševné zdravie.
Existujú tri typy sebakontroly:

1) Kontrola impulzov sa týka schopnosti zvládať nutkania a impulzy. Ľudia, ktorí zápasia s kontrolou impulzov, môžu konať ako prví bez toho, aby premýšľali o dôsledkoch svojich činov.
2) Emocionálna kontrola sa týka schopnosti regulovať emocionálne reakcie. Pre niekoho, kto zápasí s emocionálnou kontrolou, môže byť ťažké zvládnuť silné emócie. Môžu prehnane reagovať a pociťovať dlhotrvajúcu zlú náladu.

Lekcia 1

Zvládanie stresu a sebakontrola

3) Kontrola pohybu sa týka schopnosti kontrolovať, ako a kedy sa telo pohybuje. Osoba, ktorá má problémy s kontrolou pohybu, môže pociťovať nepokoj a je pre ňu ťažké zostať nehybný.

Človek s vysokým sebaovládaním prejavuje veľkú vôľu a osobnú kontrolu. Nekoná impulzívne a dokáže efektívne regulovať svoje emócie a činy.
Zdroj: https://www.verywellmind.com/psychology-of-self-control-4177125
Zvládanie stresu zahŕňa zlepšenie schopnosti človeka reagovať na stresové situácie, rozpoznávať nepríjemné podnety a zlepšovať vedomú organizáciu východísk zo stresových situácií.

Život s vysokou úrovňou stresu ohrozuje celú vašu pohodu. Stres ničí vašu emocionálnu rovnováhu, ako aj vaše fyzické zdravie. Zužuje vašu schopnosť jasne myslieť, efektívne fungovať a užívať si život. Môže sa zdať, že so stresom nemôžete nič robiť. Máte však oveľa väčšiu kontrolu, ako by ste si mysleli. Efektívne zvládanie stresu vám pomôže prelomiť zadržiavaný stres vo vašom živote, takže môžete byť šťastnejší, zdravší a produktívnejší.

Plán lekcie 1

Úvod / Zahrievacie aktivity

Predtým, ako začnete pracovať na hlavnej téme emócií a reakcií študenta na ne, je dobré začať hodinu krátkym cvičením, ktoré študentom umožní cítiť sa uvoľnenejšie a otvorenejšie.
Náš návrh je robiť aktivitu „kto je rovnaký ako ja...“, ale môžete použiť aj akékoľvek iné aktivity, o ktorých si myslíte, že sú dobré pre vašu triedu.

„Kto je rovnaký ako ja...“ je jedinečná aktivita, pretože študenti nachádzajú ľudí, s ktorými sú si podobní! Môže to byť skvelým začiatkom lekcie a študenti sa vďaka tomu budú okamžite cítiť spojení a bezpečne.
Najprv musíte pozvať skupinu, aby si sadla na stoličky v kruhu. Jeden človek by mal stáť uprostred a povedať: kto je rovnaký ako ja... napríklad: kto rovnaký ako ja má krátke vlasy alebo nosí okuliare, zaujíma sa o plochú dráhu, pozerá nejaký seriál, hrá na gitare, miluje čokoládovú zmrzlinu... atď. Osoba v strede kruhu povie jednu vetu a všetci ľudia z kruhu, ktorí sa s touto vetou stotožňujú, vstanú a vymenia miesto. Posledný už nebude mať stoličku, tak zostane v strede a povie o sebe niečo ako: Kto je rovnaký ako ja... Hra môže trvať niekoľko minút, podľa záujmu študentov.

Tip: Nezabudnite upozorniť svojich študentov na význam toho, čo chcú povedať. Dôležitým pravidlom je vzájomný rešpekt a budovanie priateľskej atmosféry. Neprijateľná je napríklad veta: Kto je rovnaký ako ja nemá rád jedného zo študentov. Ak sa nepostaráme o dobrý úvod do hry, môže sa stať niečo nepredvídané, čo pokazí pozitívneho ducha skupiny.

Plán lekcie 1

Hlavné aktivity: Hovorme o emóciách

Po rozcvičke začnite s niekoľkými reflexnými otázkami, ktoré podnietia mladých ľudí pracovať na porozumení ich vlastného stavu. Urobte si brainstorming na nasledujúce otázky:

- Ako sa cítiš teraz?
- Aké emócie máš rád a aké sú ťažké?
- V akých situáciách cítite, ako vo vás bublajú emócie?
- Máte so sebou trpezlivosť? Dokážete počkať, kým na vás príde rad?
- Dokáže vás niekto/niečo zastaviť v situácii vysokého napätia? čo to môže byť?

Nechajte študentov zdieľať svoje odpovede a diskutovať o nich s celou skupinou ako prvé cvičenie počas hodiny.

Tipy:
1) Urobte si zhrnutie, ktoré podčiarkne, že všetci (deti, mládež a dospelí) sa zaoberáme emóciami. Nie je vždy ľahké ich ovládať bez ohľadu na vek. Preto je také dôležité naučiť sa sebaovládaniu a zvládaniu stresu.
2) Nenúťte ľudí, aby hovorili. Ak sa študenti zdráhajú hovoriť, preskočte, ale povzbuďte ich, aby sa zamysleli a poukázali na to, že nie všetko, na čom pracujú, je potrebné povedať na verejnosti. Napriek tomu sa snažte motivovať študentov, aby sa ozvali neskôr, zaistite, že nikto nebude súdený, a zdieľanie ich postrehov je vysoko cenené.

Plán lekcie 1

Hlavné aktivity: Hovorme o emóciách

Práca na riadení impulzov – Experiment Marshmallow Riadenie impulzov je schopnosť stať sa zdatnejším v predvídaní následkov, plánovaní akcií, odložení uspokojenia a následne pri stanovovaní cieľov. Sebauvedomenie vedie k lepšiemu pochopeniu toho, čo sa v nás deje.
Ukážte študentom experiment a pozvite ich, aby o ňom diskutovali. Opýtajte sa mladých na to, čo sa mohlo stať v živote účastníkov úlohy a položte otázku, ako dlho dokážu byť trpezliví?
Marshmallow Test | Igniter Media | Church Video
Pozrite si experiment so študentmi a potom položte otázky:
- Aké emócie môžu deti cítiť?
- Čo bolo motiváciou k trpezlivosti?
- Čo si myslíte, ako by ste sa zachovali v tejto situácii?

https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ&t=106s&ab_channel=IgniterMedia

Opýtajte sa študentov, ktorý výrok ich vystihuje a či by ho chceli zmeniť.
Študent sa považuje za:
(a) netrpezlivý,
(b) trochu netrpezlivý,
(c) trpezlivý,
(d) trochu trpezlivý,
(e) veľmi trpezlivý.
Zhrňte toto cvičenie a opýtajte sa študentov, ako to ovplyvňuje ich každodenný/školský život a či by na tom chceli pracovať.

Plán lekcie 1

Hlavné aktivity: Hovorme o emóciách

Kedy sa cítim v strese?

Ďalším krokom k lepšiemu pochopeniu seba samého je pozrieť sa na situácie, ktoré nás vyvádzajú z rovnováhy. Požiadajte študentov, aby na pracovnom liste opísali situácie a stavy, v ktorých sa cítia najviac vystresovaní.
Na začiatku požiadajte študentov, aby pracovali vo dvojiciach (5-8 minút), aby sa podelili a diskutovali o tom, čo ich stresuje a hnevá. Požiadajte ich, aby opísali, aké pocity mali v týchto situáciách a možno aj to, čo im pomohlo upokojiť sa.
Po práci vo dvojiciach urobte zhrnutie v pléne. Priznajte si, že je úplne normálne, že všetci zažívame stres, pretože je biologický. Je to prirodzená reakcia na zmenu alebo situáciu nad naše možnosti. Snažte sa študentov motivovať, aby sa podelili o svoje pocity, úvahy a riešenia tohto náročného problému.

Tip:
Pamätajte, že študenti by mali dokončiť hodinu s dôverou, že nie je nič zlé, keď sa niekedy cítime vystresovaní a bezmocní. Znamená to, že stojíme pred výzvou, ktorá nás posúva na ceste rozvoja. Stojí za to sa nad tým zamyslieť a skúsiť si vybudovať vlastné metódy ovládania emócií. Emócie sú v našom živote nevyhnutné a nemá zmysel ich popierať. Už len naučiť sa na ne reagovať má zmysel :) Študenti sa môžu aj naďalej rozprávať o rôznych situáciách a hrať spoločenské hry, ako je napríklad Scrabble.

Lekcia 1

Inšpirujte sa

Prečítajte si viac: Stres Management - HelpGuide.org
Video I - Tu nájdete zaujímavú prednášku o tom ako sa rýchlo upokojiť.

Video - II Získajte viac informácií o sebaregulácii pomocou všímavosti.

Lekcia 1

Konsolidácia vedomostí:

Na záver hodiny sa opýtajte študentov, čo sa naučili a ako sa cítia po všetkom, čo bolo povedané. Buďte trpezliví, keď nikto neodpovedá. Študenti niekedy potrebujú chvíľu na to, aby prehovorili. Oceňte, že sa chcú podeliť o svoje názory, dojmy a úvahy.
Ak máte ešte trochu času, môžete tiež navrhnúť cvičenia, ktoré dostanú emócie pod kontrolu a upokoja dych.

Prečítajte text študentom, ale najprv ich požiadajte, aby sa usadili, zavreli oči a skúste si predstaviť, čo hovorí vizualizácia.

Posaďte sa na pohodlné miesto, uistite sa, že podlaha je pohodlná a prostredie je teplé. Vypnite si zvuky na telefóne a zakryte si oči páskou. Zatvorte oči a skúste si predstaviť napríklad vodopád. Pracujte pomaly, predstavte si ako vyzerá úplne zhora až dole, predstavte si, aký je široký, možno vidíte aj to, či je hlboký. Cíťte jeho vôňu a teplotu vody. Snažte sa čo najpresnejšie si predstaviť každý detail. Skúste si predstaviť zvuky, ktoré sa okolo neho vyskytujú, a ako jemné mrholenie padá na vaše líca. Predstavte si vtáka, ktorý letí nad útesom a s najväčšou pravdepodobnosťou hľadá potravu. Vegetácia okolo vodopádu je veľmi bujná. Vidíme rozprestierajúce sa stromy, silné zelené listy a kvety, ktoré jemne voňajú.

Tento príbeh by mohol pokračovať veľmi, veľmi dlho. Po jeho skončení si žiaci môžu vytriasť ruky a natiahnuť si telo.
Opýtajte sa študentov, ako sa teraz cítia? Navrhnite im, aby rozvíjali svoju vizualizáciu zakaždým, keď cítia, že potrebujú chvíľu odpočinku.

Lekcia 2

Ja, ja a ja

Kľúčové slová pre vás:

Výkonné schopnosti, sebavedomie

Výkonné funkčné schopnosti sú kritickým základom, ktorý umožňuje byť úspešný v triede aj mimo nej. Sú to zručnosti, ktoré nám pomáhajú plánovať, zostať organizovaní, venovať pozornosť dôležitým informáciám, používať stratégie, aby sme sa dostali späť na správnu cestu, keď odbočíme z kurzu. Byť flexibilní, keď veci nejdú podľa našich predstáv. Schopnosti výkonného fungovania sa dajú časom učiť, precvičovať a posilňovať.
Sebadôvera je druh myslenia o sebe, ktorý človek prejavuje svojimi činmi a tým, čo o sebe hovorí. Inými slovami, sebavedomie je stav, v ktorom sa cítime dobre, akceptujeme sa a veríme vo svoje schopnosti.

Učiť sa z chýb
Čo cítime, keď urobíme chybu? Strach, hanba, zmätok, hnev?
Premýšľali ste niekedy nad tým, že každá chyba je lekciou a príležitosťou na rozvoj a že váš prístup k chybám môže byť pre vás a vašich študentov podporný alebo deštruktívny?
Je tiež dôležité pochopiť, že všetci môžeme rozvíjať svoje zručnosti vytrvalou prácou a úsilím. Na ceste k dosiahnutiu cieľa zrejme dôjde k rôznym prešľapom a chybám. Je dobré ich vnímať skôr ako dôvody na rast ako na to, aby ste prestali. Pamätáte si, ako ste zaobchádzali s chybami, keď ste sa učili niečo, na čom vám skutočne záležalo... prirodzene, však?
Pozrite sa na obrázok a analyzujte dva rôzne prístupy. Tieto znalosti môžete použiť so svojimi študentmi.

Plán lekcie 2

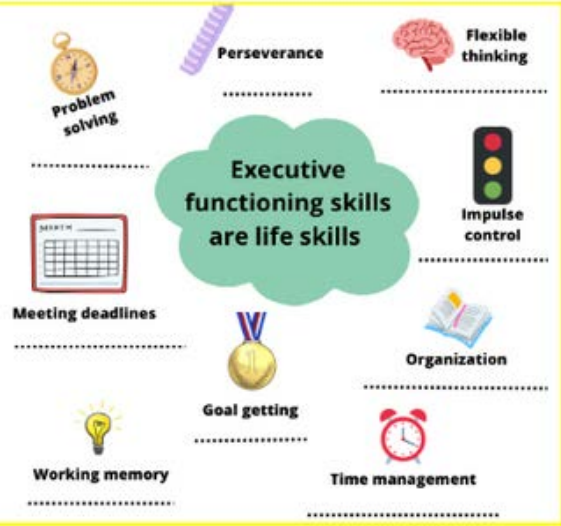
Úvod / Zahrievacie aktivity

Predtým, ako začnete pracovať na analýze zručností a schopností študentov, je dobré začať hodinu krátkym cvičením, ktoré študentom umožní otvoriť sa prirodzenejším spôsobom. Nechajte ich najprv hovoriť o pohodlnejších alebo zábavnejších témach.
Aktivita „Rýchle zoznamovanie“ umožňuje študentom porozprávať sa s maximálnym počtom spolužiakov v krátkom čase. Začnite tým, že vaša trieda vytvorí dva sústredné kruhy oproti sebe. Opýtajte sa nejakú otázku a povedzte im, že majú minútu na prediskutovanie. Po jednej minúte sa vonkajší kruh otočí v jednej polohe proti smeru hodinových ručičiek – a aktivita sa opakuje s ďalším študentom a ďalšou otázkou. Pokračujte, kým sa študenti nevrátia k svojim pôvodným partnerom.

Tipy:
1) Vezmite si zvonček na znamenie, že minúta uplynula.
2) Pripravte si témy/otázky pre každé kolo. Môžete použiť nižšie uvedené návrhy:
- Máš radšej hory alebo more?
- Radšej skoro ráno vstávaš alebo chodíš spať neskoro?
- Radšej čítaš knihy alebo pozeráš televíziu?
- Radšej športuješ alebo ležíš na gauči?
- Máš radšej prírodu alebo veľké mestá?
- Ješ radšej mäso alebo zeleninu?
- Radšej sa sprchuješ alebo kúpeš?
- Máš radšej kino alebo divadlo?
- Uprednostňuješ spontánne nápady alebo štruktúrované plány?
- Máš radšej leto alebo zimu?
3) Mládež, ktorá sa rozpráva, spôsobí hluk. Nie je možné vykonať túto úlohu v tichosti. Ak je to možné, urobte z toho outdoorovú aktivitu.

Plán lekcie 2

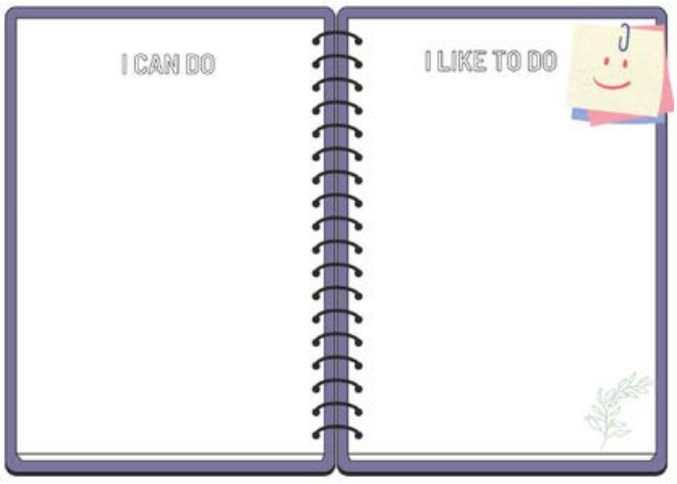
Hlavné aktivity:



Moje schopnosti
Na každodenné fungovanie potrebujeme výkonné zručnosti. Prezentujte tento obrázok študentom a spoločne analyzujte. Na začiatku si spoločne premyslite príklady praktického postupu pri každej ikone a zistite, na koľkých činnostiach pracujete a môžete ich zvýšiť.

Ďalej požiadajte študentov, aby napísali svoje individuálne príklady. Poraďte im, aby boli k sebe pozorní a láskaví. Poukážte na to, že každodenným úspechom môže byť dokončenie matematickej úlohy alebo zvládnutie dýchania v stresovej situácii. Môžete tiež dodať, že na to, aby sme mohli využívať a rozvíjať sebavedomie, je užitočné vedieť, čo môžeme a radi robíme. Navrhnite študentom, aby urobili túto úlohu tak, ako vidia v nasledujúcej tabuľke.

Po dokončení úlohy požiadajte študentov, aby svoje tabuľky doplnili vo dvojiciach alebo trojiciach. Potom prediskutujte svoje úvahy na skupinovom fóre. Opýtajte sa žiakov, čo bolo pre nich ľahké a čo ťažké.



Plán lekcie 2

Hlavné aktivity:

Váš život je vo vašich rukách

Cieľom hodiny je vidieť svoju hodnotu napriek tomu, čo si myslia ostatní. Je to dôležité pre celkovú pohodu. Môže to ovplyvniť to, ako myslíte, cítite a konáte voči sebe, a tiež to, ako necháte ostatných, aby sa k vám správali.
Vytvorte priestor na analýzu toho, ako sebaúcta ovplyvňuje prístup k životu: sú vaši študenti pasívnymi príjemcami alebo sa snažia svoju životnú cestu čo najviac aktívne vytvárať?

Prezentujte nasledujúce video, ale ešte predtým požiadajte študentov, aby si v duchu odpovedali na nasledujúce otázky:
- Často odkladáte veci, ktoré musíte urobiť, alebo sa im vyhýbate?
- Aktívne podnikáte kroky na dosiahnutie svojich snov?
- Ste na seba veľmi tvrdí?
- Často sa prepracúvate, kým sa úloha nesplní k dokonalosti?
- Cítite sa trápne, keď vás niekto chváli?

https://www.youtube.com/watch?v=dhuabY4DmEo&ab_channel=FightMediocrity

Diskutujte o videu so študentmi. Navrhnite, aby sa zamysleli, či môžu pracovať na niektorých navrhovaných oblastiach, aby sa stali úspešnejšími a šťastnejšími. Zozbierajte všetky dodazy od skupiny a postupujte podľa ďalšieho cvičenia.
Tip - ako obohatenie tejto hodiny môžete použiť teoretický materiál o učení sa z chýb a prediskutovať ho so svojimi študentmi (rastové myslenie/fixné nastavenie mysle).

Plán lekcie 2

Hlavné aktivity:

Sila myslenia

Porozprávajte sa so žiakmi o tom, aké emócie vyvolávajú nasledujúce vety a ako to na nich pôsobia. Opýtajte sa, či vidia rozdiel?

Nenávidím sa. Mám sa rád.
Čo to so mnou je? Nabudúce to bude lepšie.
Som taký hlúpy! Budem cvičiť a bude to pre mňa jednoduchšie.

Študenti by mali vedieť, že myšlienky určujú ich činy. Jedným z tajomstiev zvládania výziev a emócií, ktoré s nimi prichádzajú, je schopnosť vytvárať myšlienky, ktoré ich podporujú. Vnútorný kritik je najväčšou prekážkou, ale vnútorný hlas nemusí byť deštruktívny. Čo môžu urobiť?
1. **Používajte afirmácie.** Pozitívne afirmácie sú krátke, pozitívne vyhlásenia, ktoré si môžu pravidelne opakovať, alebo môžu nechať kartičky na mieste, kde ich budú pravidelne vidieť. Mali by byť pozitívne, v prítomnom čase a mali by uviesť niečo, čo chcú. Skúste povedať niečo ako: „Som živý a zdravý“ alebo „dnes bude skvelý deň!“ Znie to príliš jednoducho, však? Zdôraznite, že študenti budú prekvapení, aká účinná môže byť táto prax pri vytváraní pozitívnej energie.

Tip – Opýtajte sa študentov na niekoľko príkladov afirmácií. Nechajte ich zdieľať so skupinou a inšpirovať ostatných.
2. Pripomeňte im, aby sa zamerali na dobré veci, bez ohľadu na to, aké sú malé. Naučte študentov pripájať spúšťače myšlienok k veciam, ktoré používate každý deň, aby ste si pripomenuli veci, ktoré vás robia šťastnými.

Lekcia 2

Inšpirujte sa

Video 1:
Birth of Modern Sustainability

Video 2:
Theories and Principles of Sustainability | Sustainable Development Goals

Video 3 :
Origin Story of Millennium Development Goals

Lekcia 2

Konsolidácia vedomostí:

Návrh č. 1. Môžete urobiť viac ako si myslíte

Opýtajte sa študentov, či o tom vedia:

- je znečistenie ovzdušia jedným z najväčších zabijakov sveta?
- do roku 2040 nebude na svete dostatok vody?
- mikroplastové znečistenie bolo objavené v snehu blízko vrcholu Mount Everest, najvyššej hory sveta?
- klimatická zmena predstavuje zásadnú hrozbu pre miesta, druhy a živobytie ľudí?

Vysvetlite študentom, že so znečistením životného prostredia je spojených veľa nebezpečenstiev, ale každý z nás môže svojím konaním znížiť škodlivé účinky. Požiadajte študentov, aby sa zamysleli a tiež vyhľadali na internete, aké proenvironmentálne kroky môžu dnes podniknúť, a vyberte si 2-3 veci, ktoré začnú robiť hneď. Nechajte študentov nájsť nápady na riešenia a po niekoľkých minútach ich prediskutujte ako zhrnutie tejto kapitoly.

Pokúste sa ich motivovať k niektorým proenvironmentálnym krokom. Nechajte ich pochopiť, že na každom malom kroku záleží. Každý z nás je dôležitý a súčet činov jednotlivých ľudí môže mať obrovský vplyv.

Lekcia 2

Konsolidácia vedomostí:

Návrh č.2.

Po dokončení cvičení z tejto lekcie môžete urobiť zhrnutie aj typickejším spôsobom. Môžete položiť nasledujúce otázky a porozprávať sa o tom so študentmi:

- Niektoré z vašich činov a návykov sú prekážkou úspechu vo vzťahoch alebo v škole/práci. Objavili ste ich a máte nápad, ako na nich pracovať?
- Každá chyba je príležitosťou na rozvoj. Pripomeňte si svoju nedávnu chybu a uveďte, čo ste sa pri tom naučili.
- Vaše myšlienky ovplyvňujú vaše emócie a činy. Začali ste pracovať na svojom vnútornom hlase?
- Planéta potrebuje vaše činy a vaša rutina môže mať dobrý vplyv na životné prostredie. Viete, ako to dokážete?

Použite návrh, ktorý najlepšie vyhovuje vašej skupine študentov. Buďte flexibilní a kreatívni. Pamätajte, že príručka má byť pre vás zdrojom pomoci a inšpirácie. Nasledujte svoje vlastné nápady a riešenia, ktoré vychádzajú z vašich skúseností a intuície. Veľa šťastia!

Lekcia 3

Dobre pre vás

Kľúčové slová pre vás:

Kognitívna flexibilita, optimizmus

Kognitívna flexibilita je schopnosť ľahko a rýchlo preskočiť z jednej témy na druhú. Osoba s vysokou kognitívnou flexibilitou sa pravdepodobne dokáže efektívnejšie učiť, nachádzať kreatívne riešenia a vytvárať nové veci. Výskum ukazuje, že kognitívnu flexibilitu môžeme rozvíjať účasťou na cvičeniach, ktoré zlepšujú schopnosť empatie, predstavivosti a kreatívneho myslenia. Vysoká úroveň kognitívnej flexibility môže podporovať procesy učenia, prispôsobovanie sa novým situáciám, vymanenie sa zo vzorcov a zaujatie pohľadu iných.

Optimizmus je druh pohľadu na svet. Človek, ktorý sa na svoj život pozerá optimisticky, určuje svoje správanie a smeruje ho k dosiahnutiu zamýšľaných cieľov, ktoré sú stavebnými kameňmi pocitu spokojnosti. Motivuje svoje činy s presvedčením a nádejou na úspech. K vnútorným zdrojom človeka možno počítať optimizmus, ktorý prispieva k ľahšiemu ocitnutiu sa v problémových situáciách, k rastu mysle a videniu malých úspechov.

Plán lekcie 3

Úvod / Zahrievacie aktivity

Výber správnych otázok na budovanie tímu, ktoré sa spýtate svojich študentov, je jedným z najlepších spôsobov, ako prinútiť každého člena vašej triedy, aby sa cítil zapojený. Použite niektoré z navrhovaných na zozname aby ste stimulovali proces predstavivosti.

- Čo keby ste mohli žiť kdekoľvek na planéte?
- Čo keby ste mohli byť prezidentom na 1 týždeň, čo by ste zmenili?
- Boli by ste radšej bez vlasov alebo nechtov?
- Čo ak by peniaze nikdy neboli problém?
- Čo keby ste sa zobudili ako vaša obľúbená celebrita?
- Čo ak existujú mimozemšťania?
- Čo keby ti zostával len 1 deň života?
- Chceli by ste radšej súťažiť na olympiáde alebo režírovať film, ktorý bol nominovaný na Oscara?

Po tomto malom zahriatí by študenti mali mať lepšiu energiu a otvorenú myseľ, aby mohli nasledovať ďalšie kroky.
Tip – Nekritizujte odpovede študentov. Nech sú kreatívni. Len pamätajte na vzájomný rešpekt. To je jediné pravidlo.

Plán lekcie 3

Hlavné aktivity:

Pozitívne vibrácie – Navrhnite študentom, aby sa zúčastnili na malej ulici/škole. Skúste žiakom vymyslieť 20 pozitívnych krátkych viet. Napíšte ich na pripravené kartičky a skúste ich rozdať neznámym ľuďom/študentom, ktorých stretnete v meste/škole. Príklad. Rád ťa vidím. Si dôležitý.

Po dokončení úlohy požiadajte študentov, aby hodnotili na stupnici od 1 do 10:
1. Ako dobre sa teraz cítite?
2. Do akej miery sa cítite v strese?
3. Ako veľmi ste museli vystúpiť zo svojej komfortnej zóny?
4. Vyskúšali by ste tento experiment ešte raz?
Iný neznamená horší Diskutujte so študentmi o tom, čo sa rozhodnú robiť každý deň a ako vykonávajú určité denné činnosti. Opýtajte sa, keď majú chuť na výzvu, a navrhnite im, aby skúsili robiť rôzne aktivity nezvyčajným spôsobom alebo vyskúšali niečo úplne nové. Môžu to byť malé veci, napríklad ak bežne miešajú čaj pravou rukou, požiadajte ich, aby to skúsili urobiť ľavou.

Premýšľajte so študentmi, čo im rutina dáva a čo im bráni robiť? Navrhnite študentom, aby skúšali nové veci alebo robili bežné veci novým spôsobom.
Tip – vráťte sa k tejto téme na ďalšom stretnutí. Opýtajte sa, čo urobili nové alebo akým novým spôsobom objavili spoločné aktivity. Požiadajte študentov, aby sa podelili o svoje príbehy, pocity a úvahy o tejto téme.

Plán lekcie 3

Hlavné aktivity:

Tabuľa snov

Požiadajte študentov, aby sa zamysleli nad tým, ako si sami seba predstavujú o 5, 10 alebo 20 rokov. Ich úlohou je pripraviť koláž/plagát, kde umiestnia obrázky (ľudí/miest/predmetov), vlastné kresby, slová, symboly atď**.**

Pamätajte! Koláž môže obsahovať čokoľvek, čo študentom napadne. Je to kreatívny spôsob, ako sa prezentovať v budúcnosti. Plány, sny, predstavy.

Študenti sú povinní okrem plagátu napísať na samostatný papier aj ich predstavy, ako sa malými krokmi priblížiť k vysnívaným cieľom. Takto budú môcť určiť, či ciele, s ktorými prišli, sú reálne.

Žiaci si po zhotovení plagátov vytvoria v triede galériu. Učiteľ navrhne, aby každý predstavil svoj plagát. Ak je skupina veľká, oplatí sa ju rozdeliť na menšie tímy, v ktorých si študenti navzájom rozprávajú o svojich plagátoch.

Lekcia 3

Inšpirujte sa

Video 1:
Birth of Modern Sustainability

Video 2:
Theories and Principles of Sustainability | Sustainable Development Goals

Video 3 :
Origin Story of Millennium Development Goals

Lekcia 3

Konsolidácia vedomostí:

Po splnení úloh v tejto lekcii požiadajte žiakov, aby ich zhodnotili:

- Ako sa teraz cítite? Čo ste sa o sebe dozvedeli?
- Ako ste sa cítili, keď ste urobili nejaké zmeny vo svojom každodennom živote?
- Čo nám rutina dáva a v čom nám naopak bráni?
- Aké sú vaše sny a poznáte cestu k nim?

Hodnotenie vedomostí z modulu:

https://docs.google.com/forms/d/1AiPAC3Al5nDRgVd0UsaYnQPCMFsadV-cYeBOo6vsnN4/edit

Modul 4: EMOČNÁ SEBAKONTROLA A POZITÍVNY VÝHĽAD

Zhrnutie modulu

Dúfame, že po absolvovaní tohto modulu sa niektoré veci v každodennom živote učiteľa/študentov zmenili. Môžeme to overiť tak, že sa zamyslíme/odpovedáme na otázky uvedené nižšie. Odporúčame vám zopakovať si tieto otázky so skupinou študentov a zapísať odpovede na tabuľu alebo na veľké kartičky. Tento spôsob práce vám umožní všimnúť si zmeny, ktoré môžu nastať.

- Ako zvládate svoje emócie pri ich čítaní?
- Aké metódy používate na ovládanie svojich emócií?
- Koľko autoregulačných techník ste vyskúšali v praxi?
- Našli ste svoj vlastný spôsob, ako sa vysporiadať so stresom?
- Získali ste viac sebadôvery a porozumenia, pokiaľ ide o vaše chyby?
- Pamätáte si, že myšlienky môžu vyvolať emócie?
- Praktizujete denne pozitívnu samomluvu?
- Dokážete efektívne zvládnuť svojho vnútorného kritika?

O autoroch

Marta Grześko-Nyczka, Józefina Matyla, Poľsko

Sme akademické učiteľky a pripravujeme študentov na pedagogickú prácu v školách a iných výchovných, pomocných a terapeutických zariadeniach. Pri našej práci dbáme najmä na budovanie pozitívnej atmosféry, spoluprácu v skupine, tvorivú a efektívnu prácu na rozvoji vedomostí, zručností a uvedomenia si vlastných schopností/potenciálu.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

Projekt: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Modul 5
KOMUNIKÁCIA

Vaša úloha ako učiteľa pri uľahčovaní týchto diskusií a aktivít je neoceniteľná. Vaše odborné znalosti a bezpečné učebné prostredie, ktoré vytvoríte, budú kľúčom k tomu, aby ste pomohli žiakom otvoriť sa, podeliť sa o svoje myšlienky a skúsenosti, a čo je najdôležitejšie, uplatniť tieto komunikačné zručnosti v rôznych aspektoch života.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Pozvánka do modulu

Vážený učiteľ,
toto pravdepodobne nie je váš prvý modul, ktorý implementujete z programu o šťastí, ale napriek tomu vás tu radi privítame. Bez vás by tento program vôbec nebol možný a vážime si váš záväzok pomáhať vašim študentom zlepšiť ich pohodu.

V dnešnom rýchlom a prepojenom svete je schopnosť efektívne komunikovať dôležitejšia ako kedykoľvek predtým. Nielenže uľahčuje plynulejší tok informácií, ale efektívna komunikácia nám tiež umožňuje vytvárať zmysluplné spojenia s ostatnými – či už v našom rodinnom, sociálnom alebo pracovnom prostredí. Hlavným cieľom tohto modulu je vybaviť študentov základnými nástrojmi, ktoré umožňujú efektívnu a zmysluplnú komunikáciu. Preskúmame rôzne aspekty komunikácie vrátane verbálnej a neverbálnej komunikácie, aktívneho počúvania, empatie a nenásilnej komunikácie.

Chápeme však, že každá trieda je jedinečný ekosystém so svojimi vlastnými výzvami a výhodami. Aby sme vám pomohli, navrhli sme materiály tak, aby boli flexibilné a prispôsobivé. Cvičenia a aktivity je možné upraviť tak, aby vyhovovali špecifickému veku, potrebám a dynamike vašich študentov. Každá časť modulu obsahuje ďalšie informácie, ktoré poskytujú príležitosti pre tých, ktorí sa chcú hlbšie ponoriť do predmetu.

Co-funded by the European Union
Projekt: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Výsledky vzdelávania

Na konci modulu by študenti mali byť schopní:

- Definovať a vysvetliť hlavné prvky komunikácie;
- Pochopiť a identifikovať rôzne formy neverbálnej komunikácie a ich vplyv na medziľudskú komunikáciu.
- Precvičiť si schopnosti aktívneho počúvania, aby si zlepšili ich schopnosť spojiť sa s ostatnými a pochopiť perspektívy iných.
- Pochopiť pojem nenásilná komunikácia a jej potenciál mierovo a konštruktívne riešiť konflikty

Tieto vzdelávacie ciele sa dosiahnu kombináciou čítaní, diskusií, cvičení a praktických aplikácií v abstraktných a reálnych scenároch.

Dúfame, že študenti nielenže hlbšie pochopia komunikáciu, ale rozvinú si aj praktické zručnosti na zlepšenie ich komunikácie a medziľudských vzťahov, čo povedie k zvýšeniu pohody a šťastia.

Co-funded by the European Union
Projekt: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Lekcia 1

Príbeh dvoch okuliarov

Kľúčové slová pre vás:

verbálny, neverbálny, odosielateľ, prijímateľ

Lekcia začína uznaním úžasných snímok zachytených vesmírnym teleskopom Jamesa Webba. Zdôrazňuje dôležitosť uznania krásy našej vlastnej planéty a potrebu chrániť ju pred ničivými účinkami znečistenia a klimatických zmien.

Na prechod do témy komunikácie lekcia využíva rozprávačský prístup predstavením príbehu o kráľovi na planéte a jeho magických zrkadlách.

Tento príbeh bude pokračovať počas celého modulu a bude dokončený v závere lekcie 5. Poslúži ako spôsob, ako ďalej zaujať študentov tým, že sa vyhnú klasickému usporiadaniu vzdelávacích materiálov, s ktorými sa zvyčajne stretávajú.

Účelom tejto lekcie je slúžiť ako úvodná hodina komunikácie stimulujúca aktívnu a ochotnú účasť študentov na aktivitách vybraných pre modul.

Navrhované aktivity sa môžu rozšíriť a lekcie obsahujú pridanie ďalších cvičení, ak to ako učiteľ považujete za potrebné.

Plán lekcie 1

introduction

Úvod / Zahrievacie aktivity

- Začnite lekciu diskusiou o vzrušení z prieskumu vesmíru a kráse našej planéty Zem. Doveďte to do bodu, keď sa pýtate, či sú tieto krásne planéty obývateľné. Potom sa opýtajte, či sú obývateľné pre ľudí. Opýtajte sa študentov, či poznajú nejaké spôsoby, ako prežiť bez našej planéty. Keď povedia „Nie“, opýtajte sa ich, či počuli varovania o klimatických zmenách a ekologických katastrofách. Keď povedia „Áno“, opýtajte sa, prečo si myslia, že tieto varovania nie sú rešpektované.

- Vyzvite študentov, aby začali čítať ďalšiu časť lekcie a aby vám dali vedieť, keď sa dostanú k časti aktivity so zrkadlami.

- Rozdeľte študentov do dvojíc a vysvetlite im, že budú skúmať silu zrkadiel a spôsob, akým odrážajú a komunikujú informácie. Nech si každý pár vyberie vodcu a nasledovníka (zrkadlo). Požiadajte vodcu, aby myslel na tri stavy mysle (emócie) a bez rozprávania ich ukázal “ich zrkadlu”. Zrkadlo musí čo najbližšie napodobňovať vodcu. Vodca potrebuje vidieť ich prejavy v druhej osobe a zistiť, či boli správne pochopené. Následne vymeňte úlohy tak, aby sa z nasledovníka stal vodca a naopak. Po skončení hry so zrkadlom spojte triedu späť a dajte im päť minút na diskusiu o tom, čo sa stalo a ako sa cítili, keď videli, ako sa odrazili. Bolo to zvláštne? Bolo pekné byť pochopený? Podarilo sa ich partnerovi zakaždým správne napodobniť emóciu, ktorú chceli predviesť?

Plán lekcie 1

Hlavné aktivity:

- Po diskusii predstavte pojem komunikácia a jej význam pri budovaní vzťahov a porozumenia. Vysvetlite, že komunikácia je to, čo sa stalo, keď sa hrali na zrkadlá - obaja vyjadrovali alebo prijímali informácie s inou osobou aj bez slov. Nezabudnite venovať pozornosť zavedeniu pojmov „odosielateľ“, „príjemca“, „verbálny“, „neverbálny“.

- Pri ďalšej aktivite pozvite študentov, aby sa spojili s iným partnerom, najlepšie s niekým, koho tak dobre nepoznajú. Poučte ich, aby si našli pohodlné miesto na sedenie a spravili rýchly 2-minútový rozhovor, na ktorom sa budú snažiť dozvedieť o druhej osobe čo najviac. Povzbudzujte ich, aby boli kreatívni a zvolili si vlastný prístup k pohovoru – môžu klásť otázky, ktoré vyžadujú rýchle odpovede, klásť menej otázok, ale s dlhými odpoveďami. Mali by sa striedať v úlohe opytujúceho a opýtaného. Po skončení rozhovorov vyhraďte 10 minút študentom na diskusiu o svojich skúsenostiach v triede. Opýtajte sa ich, aké to bolo, keď sa ich pýtali sami na seba a keď počúvali. Povzbudzujte ich, aby sa podelili o svoje myšlienky a pocity o tejto skúsenosti. Pripomeňte prosím svojim študentom, že táto aktivita im má pomôcť zlepšiť ich komunikačné schopnosti, najmä ako odosielateľa a prijímateľa. Povzbudzujte ich, aby sa naplno venovali svojmu partnerovi a počas rozhovoru cvičili aktívne počúvanie.

Lekcia 1

Inšpirujte sa

Webová stránka NASA Climate Kids: Táto webová stránka poskytuje interaktívne zdroje a hry na výučbu detí a starších študentov o klimatických zmenách, udržateľnosti a dôležitosti starostlivosti o našu planétu. Môže to byť skvelý zdroj na predstavenie témy ekológie vašim študentom.

Prístup storytellingu: Používanie rozprávania príbehov ako prístupu vo vyučovaní môže pomôcť študentom porozumieť pojmom efektívnejšie tým, že ich umiestnite do známeho a pútavého kontextu. Môže tiež pomôcť vybudovať empatiu a rozvíjať ich komunikačné schopnosti. Tu je niekoľko zdrojov o výhodách rozprávania príbehov vo vzdelávaní

Aktivity v pároch: Aktivity v pároch sú skvelým spôsobom, ako povzbudiť študentov k efektívnej interakcii a vzájomnej komunikácii. Tu je niekoľko zdrojov, ktoré vám môžu pomôcť navrhnúť párové aktivity pre vašu triedu.

Reflexné cvičenia: Reflexné cvičenia sú skvelým spôsobom, ako pomôcť študentom spracovať ich učenie a rozvíjať ich schopnosti kritického myslenia. Tu je niekoľko zdrojov, ktoré vám môžu pomôcť navrhnúť reflexné cvičenia pre vašu triedu:

Lekcia 1

Konsolidácia vedomostí:

Vyzvite študentov, aby sa zamysleli nad dôležitosťou dôvery a viery v iných pri budovaní pevných vzťahov a komunít. Povzbudzujte ich, aby premýšľali o tom, ako môžu tento koncept uplatniť vo svojom vlastnom živote. Dokončite hodinu tým, že sa študentov opýtate, čo sa naučili o komunikácii. Povzbudzujte ich, aby sa o svoje myšlienky a nápady podelili s triedou.

Na túto aktivitu nie sú potrebné žiadne konkrétne materiály, keďže je primárne zameraná na reflexiu a diskusiu. Možno však budete chcieť mať k dispozícii tabuľu alebo papier na zapisovanie odpovedí a nápadov študentov. Môžete tiež poskytnúť nejaké podnety alebo usmerňujúce otázky, ktoré pomôžu študentom zamyslieť sa nad dôležitosťou dôvery a viery pri budovaní vzťahov a komunít, ako napríklad:

- Ako dôvera ovplyvňuje našu schopnosť efektívne komunikovať s ostatnými?
- Spomeniete si na čas, kedy vám dôvera niekoho pomohla posilniť váš vzťah s ním? Aký to bol pocit?
- Ako si môžeme vybudovať dôveru a vieru v druhých, aj keď ich dobre nepoznáme?
- Akými spôsobmi môžeme uplatniť koncept dôvery a viery v našich vlastných životoch, aby sme vybudovali pevnejšie vzťahy a komunity?
- Čo ste sa z tejto lekcie naučili o komunikácii? Ako môžete tieto koncepty uplatniť vo svojom vlastnom živote?

Povzbudzujte študentov, aby sa podelili o svoje myšlienky a nápady s triedou, a uľahčite diskusiu, ktorá umožňuje zdieľanie viacerých pohľadov a nápadov.

Lekcia 2

Hovor preč

Kľúčové slová pre vás:

zámer, úprimnosť, láskavosť, zaujatosť

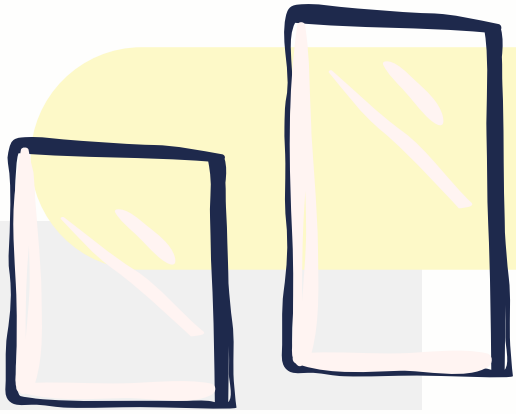
Štvorstranný komunikačný model, alebo štyri strany správy, je komunikačná teória, ktorú v 80. rokoch minulého storočia vyvinul nemecký psychológ Friedemann Schulz von Thun. Model naznačuje, že každá správa má štyri aspekty alebo dimenzie, ktoré sú v komunikácii vždy prítomné.

Toto sú:

- Faktické informácie: Objektívny alebo doslovný význam správy.
- Sebaodhaľujúci aspekt: Osobné alebo emocionálne posolstvo rečníka.
- Aspekt vzťahu: Správa, ktorá definuje vzťah medzi rečníkom a poslucháčom.
- Aspekt odvolania: Správa, ktorá vytvára požiadavku na poslucháča.

Podľa tejto teórie k nesprávnej komunikácii často dochádza, keď nie sú jasne vyjadrené rôzne aspekty správy, alebo keď ich poslucháč interpretuje inak, ako zamýšľal rečník. Identifikáciou a adresovaním každej zo štyroch strán správy môžu komunikujúci zlepšiť svoje šance na presné porozumenie a nadviazanie efektívnej komunikácie.

Plán lekcie 2



Úvod / Zahrievacie aktivity

1. Zopakujte si predchádzajúcu lekciu, kde bol na ilustráciu bodu použitý Príbeh dvoch zrkadiel.

Nápad na doplnkovú aktivitu - môžete vytlačiť obrázky približne polovice triedy/skupiny. Potom požiadajte študentov, aby sa rozdelili do dvojíc a dali jeden obrázok jednému z ľudí vo dvojici. Požiadajte ich, aby to neukazovali druhej osobe, ale aby im to opísali tak, aby mohli kresliť na kus papiera iba perom alebo ceruzkou. Môžete sa tu krátko zamyslieť alebo sa len opýtať – myslíte si, že pozorné počúvanie a pozorné vysvetľovanie malo niečo spoločné s úrovňou vášho úspechu? Alebo to boli len dobré kresliarske schopnosti?

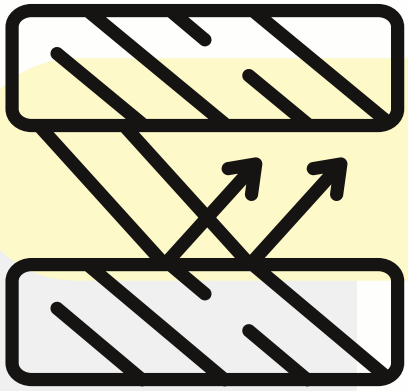
2. Znovu zaveďte tému komunikácie a dôležitosť výberu slov zdieľaním rozhovoru so zlou macochou Zrkadla Snehulienky v žiackom oddelení.

Opýtajte sa študentov nasledujúce otázky:

- Myslíte si, že existuje lepší spôsob, ako povedať nepríjemnú pravdu? Ako?
- Ocitli ste sa v situácii, keď ste museli starostlivo voliť slová alebo vám niekto neúmyselne slovami ublížil?
- Prečo tak záleží na výbere slov?

Plán lekcie 2

Úvod / Zahrievacie aktivity



3. Keď skončíte, zahrajte si hru Idiom: Ak chcete hrať túto hru, nechajte študentov sedieť v kruhu. Vyberte si jedného študenta, ktorý začne vyslovením frázy ako „Leje ako z krhli!“ alebo "Akoby mu z oka vypadla!" a vysvetlite, že sa nazývajú idiómy. Potom by mal študent napravo od rečníka vysvetliť význam idiómu jedným slovom, frázou alebo vetou. Študent po ich pravici by potom mal vysvetliť význam frázy iným spôsobom. Toto by malo pokračovať v kruhu, kým niekto nedokáže poskytnúť synonymum alebo vysvetlenie bez zopakovania toho, čo už bolo povedané. Keď sa to stane, táto osoba by mala povedať ďalší idióm a začať reťazec synoným odznova.

4. Vysvetlite štvorstranný model komunikácie a zdieľajte príklady pre každý aspekt. Môžete použiť tento článok na Wikipédii a/alebo tento na prípravu vopred. Nezabudnite to zjednodušiť alebo ponúknuť ďalšie informácie v závislosti od úrovne vašej skupiny.

5.Pripravte si premiešané vety, ktoré máte pripravené na túto aktivitu. Spárujte žiakov. Povedzte im, aby usporiadali vety do správneho poradia a aby pri každej vete označili zámer odosielateľa a príjemcu. Keď budú hotoví, požiadajte ich, aby si znovu prečítali hotový dialóg a diskutujte o tom, kde sa stala chyba a ako by sa vety dali formulovať, aby sa predišlo nesprávnej komunikácii. Každý pár nech vymyslí jednu jednoduchú vetu a vyberie jeden komunikačný aspekt, ktorý ju formuluje. Nemali by svojmu partnerovi povedať, aký aspekt si vybrali a nechať ho hádať.

Plán lekcie 2

Hlavné aktivity:

Nápad na ďalšiu aktivitu: **Fakty**

Potrebné materiály: tlačené obrázky alebo predmety pre stanicu faktov, karty emócií pre stanicu vzťahov, denníky alebo papier pre stanicu sebaodhalenia, karty scenárov pre stanicu odvolania, písacie potreby (perá/ceruzky), Stopky alebo časovač.

Vytvorte štyri stanovištia okolo miestnosti, každú označenú jednou zo štyroch strán: Faktická, Vzťahová, Sebaodhalená a Odvolacia. Na každé stanovište pripravte potrebné materiály na plánované aktivity. Rozdeľte tínedžerov do štyroch skupín a striedajte ich medzi jednotlivými stanicami. Na každom stanovišti majte súbor aktivít alebo výziev, ktoré sú príkladom konkrétnej stránky komunikácie. Napríklad pre stanicu faktov by mohli byť účastníci požiadaní, aby čo najpresnejšie opísali obrázok. Potom, čo všetky skupiny vystriedali všetky stanovištia, diskutujte o tom, čo sa naučili na jednotlivých stanovištiach a ako sa to vzťahuje na model štyroch strán.

Stanovisko 1: **Fakty**
Cieľ: Precvičiť si presné poskytovanie faktických informácií.
Aktivita: Každý účastník si vyberie obrázok alebo predmet na stanovisku a čo najpresnejšie ho opíše svojej skupine.
Výzva: Dodajte im šmrnc časovým tlakom. Na opísanie obrázku/objektu majú len dve minúty.

Otázky na zamyslenie:
- Bolo ťažké držať sa len faktov?
- Ako ste sa rozhodli, ktoré detaily je dôležité zahrnúť?

Plán lekcie 2

Hlavné aktivity:

Stanovisko 2: **Vzťahy**

Cieľ: Preskúmať, ako emócie a tón ovplyvňujú komunikáciu.
Aktivita: Účastníci si vytiahnu kartu emócií (napr. šťastný, nahnevaný, zmätený) a potom vyjadria neutrálnu vetu pomocou tónu tejto emócie. Skupina sa snaží identifikovať emócie.
Výzva: Pokúste sa vyjadriť rovnakú vetu s kontrastnými emóciami a diskutujte o rôznych interpretáciách.
Otázky na zamyslenie:

- Ako emócia zmenila správu?
- Vyskytli sa nejaké ťažkosti pri prenose alebo interpretácii emócií?

Stanovisko 3: **Sebaodhalenie**
Cieľ: Pochopiť dôležitosť sebaodhalenia v komunikácii.

Aktivita: Účastníci anonymne zapíšu na lísky jednu svoju osobnú silnú stránku a jednu osobnú slabosť. Pomiešajú ich a každý účastník si vyberie jeden lístok, ktorý si prečíta nahlas. Skupina diskutuje o vlastnostiach bez toho, aby sa pokúšala uhádnuť, kto ich napísal.
Výzva: Diskutujte o tom, ako môže byť táto vlastnosť silnou aj slabou stránkou v závislosti od kontextu.

Otázky na zamyslenie:
- Bolo ťažké zdieľať alebo diskutovať o týchto vlastnostiach?
- Ako prispieva sebaodhalenie k efektívnej komunikácii?

Plán lekcie 2

Hlavné aktivity:

Stanica 4: **Odvolanie**

Cieľ: Precvičiť si formulovanie požiadaviek alebo motiváciu konania.

Aktivita: Účastníci si vyžrebujú kartičku so scenárom (napr. požiadajú kamaráta, aby im pomohol s domácou úlohou alebo aby presvedčili rodičov, aby im predĺžili zákaz vychádzania) a potom sa striedavo odvolávajú na skupinu.

Výzva: Účastníci musia podať odvolanie za menej ako jednu minútu, pričom sa musia zamerať na jasnosť a presvedčivosť.

Otázky na zamyslenie:

- Bolo odvolanie účinné? Prečo áno alebo prečo nie?
- Aké prvky urobili odvolanie presvedčivým?

Ako veľká skupina diskutujte o skúsenostiach na každom stanovisku. Požiadajte účastníkov, aby sa podelili o svoje úvahy a postrehy.

Lekcia 2

Inšpirujte sa

TED Talk: „10 spôsobov, ako lepšie konverzovať“

Komunikačná teória: "Model komunikácie štyroch strán"

„Význam výberu slov v komunikácii“ – článok z University of Minnesota, ktorý pojednáva o vplyve výberu slov na komunikáciu

„The Idiom Connection“ – webová stránka, ktorá poskytuje vysvetlenia a príklady bežných anglických idiómov

„Efektívne komunikačné zručnosti“ – zdroj od MindTools, ktorý poskytuje tipy a techniky na zlepšenie komunikácie

Lekcia 2

Konsolidácia vedomostí:

Označte štyri rohy miestnosti, jeden pre každý komunikačný aspekt. Začnite tým, že triede predstavíte celý rad rôznych situácií alebo vyhlásení; napríklad: „Váš priateľ vám hovorí: „Dnes vyzeráš unavene“ alebo „Táto úloha má byť dokončená zajtra.“ Požiadajte študentov, aby sa krátko zamysleli nad tým, ako by interpretovali slová, keby boli na ne namierené. Potom sa študenti presunú do rohu, ktorý je v súlade s ich interpretáciou primárneho komunikačného aspektu danej situácie.

Keď si všetci študenti vybrali svoje kútiky, zapojte triedu do diskusie, aby ste odhalili dôvody ich výberu. Preskúmajte, či existuje väčšina v niektorom konkrétnom rohu pre každú situáciu a ponorte sa do toho, prečo by to tak mohlo byť, čím stimulujete hlbšie pochopenie toho, ako môžu byť rôzne aspekty komunikácie zdôraznené alebo interpretované rôznymi spôsobmi.

Lekcia 3

Pozrite sa bližšie

Kľúčové slová pre vás:

Neverbálna komunikácia, aktívne počúvanie

Ako pedagógovia je dôležité uvedomiť si, že významná časť komunikácie v triede prebieha bez vyslovenia jediného slova. Neverbálna komunikácia zahŕňa bohatú tapisériu správ prenášaných prostriedkami, ako sú výrazy tváre, reč tela a tón hlasu. Tieto podnety, často nevedome rozmiestnené, sú silnými kanálmi pre rôzne emócie, postoje a zámery. Študentov úsmev môže byť napríklad znakom porozumenia alebo potešenia, zatiaľ čo zamračenie môže naznačovať zmätok alebo nespokojnosť. Dokonca aj jemnejšie náznaky, ako napríklad zdvihnuté obočie, môžu znamenať prekvapenie alebo skepticizmus.

Okrem výrazov tváre venujte pozornosť postoju študentov, gestám a celkovej reči tela. Tieto prvky môžu poskytnúť cenné informácie o úrovni sebadôvery, záujmu alebo angažovanosti študenta počas hodiny alebo diskusie. Pochopenie nuancií neverbálnej komunikácie môže výrazne obohatiť vašu vyučovaciu prax, pretože tieto narážky môžu buď posilniť, doplniť alebo v niektorých prípadoch protirečiť tomu, čo sa hovorí verbálne. Okrem toho neverbálne signály môžu niekedy komunikovať veci, ktoré študenti nemusia byť ochotní alebo schopní formulovať. Takže, keď prechádzate interakciami v triede, pamätajte na tieto neverbálne signály – vaše vlastné, ako aj signály vašich študentov. Dodávajú medziľudskej komunikácii podstatnú vrstvu zložitosti a hĺbky.

V tejto lekcii študenti využívajú svoje pozorovacie schopnosti na identifikáciu neverbálnych podnetov, ktoré im pomôžu uhádnuť, ktorý výrok zahrali ich rovesníci. Lekcia však tiež podporuje tímovú prácu, kreativitu a kritické myslenie, pretože študenti spolupracujú, aby dospeli k presvedčivému výkonu a presne uhádli výrok, ktorý druhá skupina zahrala.

Plán lekcie 3

Úvod / Zahrievacie aktivity

- **Spýtajte sa** na momentálny emocionálny stav študentov – na začiatku hodiny sa ich opýtajte, ako sa majú. Keď len časť z nich odpovie, pokúste sa zapojiť niektorých z tých, ktorí nič nepovedali – vyberte jednu osobu, ktorá s najväčšou pravdepodobnosťou odpovie, a požiadajte ju, aby sa pokúsila posúdiť, ako sa cítite a čo im chcete povedať. Začnite meniť tváre – tvárte sa vážne, potom pobavene, potom zvedavo atď. S každou zmenou musia povedať, čo sa im snažíte povedať.

- **Pozvite ich,** aby otvoril študentskú príručku a skontrolovali, čo sa v nej píše. Nechajte ich vstať a zhromaždiť sa v kruhu. Rozdeľte ich do skupín po maximálne 10 študentov. Rozdeľte každú skupinu na dve podskupiny so 4-5 ľuďmi v každej podskupine. Dajte každej skupine “výrok” na diskusiu a pre každú podskupinu určte, či musia tento výrok podporiť alebo argumentovať proti. Háčik je v tom, že to musia robiť bez slov – iba pomocou výrazov tváre a gest. Stanovte 2-minútový limit pre každú podskupinu, aby vyjadrili svoj postoj a pripomeňte im, aby boli k sebe zdvorilí. Po dokončení každej skupiny pozostávajúcej z dvoch podskupín sa opýtajte ostatných študentov – publika, ktorí podporili a ktorí argumentovali proti tvrdeniu. Opýtajte sa ich, kto sa podľa nich vyjadril lepšie a potom – kto vyhral.

Plán lekcie 3

Hlavné aktivity:

Aby ste ešte viac upevnili koncept neverbálnej komunikácie a jej úlohu pri sprostredkovaní zložitých emócií a postojov, pripomeňte študentom, že práve zažili aktivity zamerané na výrazy tváre a tiché debaty, aby pochopili neverbálnu komunikáciu.

Potom im poskytnite hárok papiera a požiadajte ich, aby nakreslili:

- nahnevaného človeka,
- niekoho, kto pozorne počúva,
- niekoho, kto sa bojí,
- veľmi, veľmi šťastného človeka,
- niekoho podľa vlastného výberu.

Po dokončení začnite pozývať rôznych študentov, aby ukázali svoje kresby a nechajte ich spolužiakov hádať, o akú emóciu ide. Kto však uhádne, musí vysvetliť, prečo si to myslí. Pokúste sa viesť diskusiu spôsobom, ktorý vám pomôže získať maximálny počet neverbálnych podnetov z tejto jednoduchej aktivity.

Plán lekcie 3

Hlavné aktivity:

- Pre ďalšiu aktivitu - Vyberte skupinu žiakov, ktorým učiteľ ukáže tajné číslo. Môže sa to uskutočniť náhodne alebo vopred určenou metódou. Požiadajte jedného zo študentov, ktorým bolo ukázané tajné číslo, aby prišiel do prednej časti skupiny. Zavolajte nahlas päť čísel a dajte triede tri pokusy, aby našli to správne, ktoré má študent stojaci vpredu. Povzbudzujte študentov, aby si vybrali jedno z piatich čísel a zdvihli ruku. Mali by sa opýtať študenta vpredu, či je toto jeho číslo, a sledovať jeho reakciu. Pripomeňte triede, aby venovala veľkú pozornosť reakcii študenta, aby zistila, či hovorí pravdu alebo nie. Po použití troch tipov povedzte triede správne číslo a diskutujte o reakciách študenta vpredu a študentov, ktorí uhádli. Pomocou tohto cvičenia zdôraznite, že komunikácia je oveľa viac ako slová.

- Vyzvite študentov, aby si prečítali text v ich verzii školenia. Obráťte ich pozornosť na kontrolný zoznam (checklist) vo svojich lekciách a po prečítaní o ňom diskutujte.

- Potom s nimi diskutujte o tom, čo čítali. Vyzvite ich, aby premýšľali o konkrétnych podobnostiach, ktoré ich spájajú s určitými ľuďmi. Opýtajte sa ich, ako zvyčajne zistia, či ľudia hovoria pravdu alebo či sú nahnevaní.

Lekcia 3

Inšpirujte sa

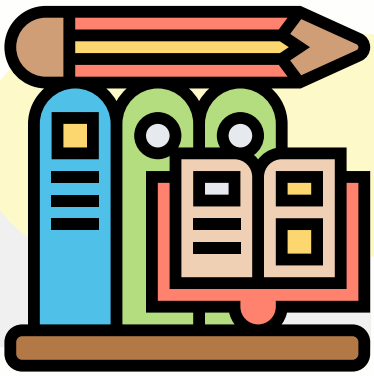
SCAN ME

Aktívne počúvanie: Aktívne počúvanie je kritická komunikačná zručnosť, ktorá môže študentom pomôcť vybudovať pevnejšie vzťahy a rozvíjať empatiu. Tu je niekoľko zdrojov, ktoré vám môžu pomôcť naučiť sa aktívne počúvať.

SCAN ME

Neverbálna komunikácia: Neverbálna komunikácia je základným aspektom komunikácie a je dôležité naučiť o nej študentov. Hra so zrkadlom je výborným príkladom toho, ako funguje neverbálna komunikácia a ako môže pomôcť ľuďom porozumieť si. Tu je niekoľko zdrojov, ktoré vám môžu pomôcť učiť neverbálnu komunikáciu.

Lekcia 3



Konsolidácia vedomostí:

Aby ste prehĺbili pochopenie obsahu hodiny neverbálnej komunikácie, rozdeľte triedu na dve skupiny: skupinu A a skupinu B. Každá skupina dostane zoznam podobných výrokov, ktoré má zahrať. Počnúc Skupinou A ako hercami a Skupinou B ako publikom, herci majú 30 sekúnd na to, aby si vybrali výrok zo zoznamu a stanovili stratégiu, ako ho neverbálne zahrať.

Keď sú pripravení, zahrajú zvolený výrok, pričom sa spoliehajú iba na svoju mimiku, reč tela a gestá, aby odovzdali správu. Skupina B pozorne sleduje a snaží sa identifikovať, ktorý výrok hrajú.

Po skončení prvého kola sa úlohy obrátia: Skupina A sa stane publikom a skupina B nastúpi na scénu ako herci, pričom sa budú riadiť rovnakými 30-sekundovými prípravnými pokynmi. Po oboch kolách sa celá trieda zíde na reflexívnu diskusiu, skúmajúc výzvy a odhalenia, ktoré zažili pri zobrazovaní a interpretácii neverbálnych podnetov, čím sa posilňujú kľúčové poznatky lekcie o zložitosti neverbálnej komunikácie.

Lekcia 4

Problémy s komunikáciou

Kľúčové slová pre vás:

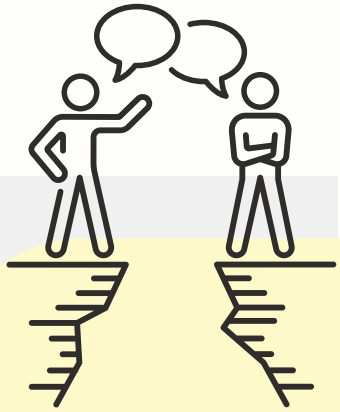
Nesprávna komunikácia, bariéry

V tejto lekcii sa študenti dozvedia o rôznych komunikačných bariérach, ktoré existujú a ako ich prekonať. Zúčastnia sa hry, ktorá ilustruje, ako ľahko sa môže komunikácia zamotať a dokonca úplne zmeniť v rozhovore. Dozvedia sa o fyzických, kultúrnych, jazykových a emocionálnych bariérach komunikácie a preskúmajú spôsoby, ako tieto bariéry prekonať. Cieľom tejto lekcie je pomôcť študentom stať sa lepšími komunikátormi a vybudovať si zručnosti v efektívnej komunikácii.

Efektívna komunikácia je nevyhnutná vo všetkých aspektoch života, či už ide o osobný alebo profesionálny. Komunikačné bariéry však často bránia jednotlivcom vyjadriť svoje myšlienky a nápady jasne, čo môže viesť k nedorozumeniam a dokonca konfliktom. Študenti sa naučia, že existuje niekoľko typov komunikačných bariér, vrátane fyzických, kultúrnych, jazykových a emocionálnych bariér.

Lekcia 4

Problémy s komunikáciou



Nižšie nájdete krátke vysvetlenie každého z nich:

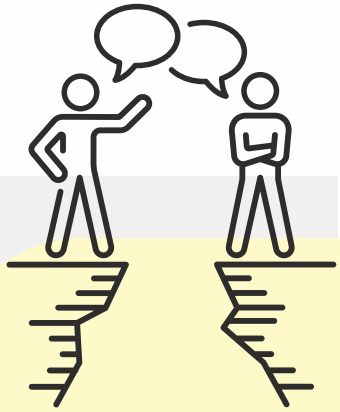
- Fyzické bariéry komunikácie môžu zahŕňať faktory ako vzdialenosť, hluk a technológie. Napríklad, ak sa dvaja ľudia snažia komunikovať v hlučnom prostredí, môže byť náročné navzájom sa počuť a pochopiť, čo sa hovorí. Podobne, ak sa niekto pokúša komunikovať s niekým, kto je fyzicky ďaleko, môže čeliť ťažkostiam pri efektívnom sprostredkovaní svojho posolstva.

- Kultúrne bariéry v komunikácii vznikajú, keď jednotlivci z rôznych kultúrnych prostredí majú rôzne očakávania a predpoklady o komunikácii. Napríklad v niektorých kultúrach sa môže považovať za neslušné prerušiť niekoho, kým hovorí, zatiaľ čo v iných kultúrach je prerušenie znakom zapojenia a aktívneho počúvania.

- Jazykové bariéry môžu nastať, keď jednotlivci nezdieľajú spoločný jazyk. Aj keď obaja jednotlivci hovoria plynule spoločným jazykom, môže dôjsť k nedorozumeniam v dôsledku rozdielov v dialekte alebo výbere slov.

Lekcia 4

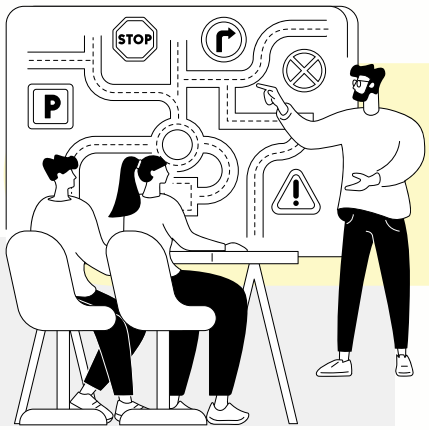
Problémy s komunikáciou



- Emocionálne bariéry môžu vzniknúť v dôsledku osobných pocitov a postojov. Napríklad, ak je niekto nahnevaný alebo rozrušený, nemusí byť schopný efektívne komunikovať svoje myšlienky a nápady. Podobne, ak má niekto predpojatý názor alebo zaujatosť, nemusí byť otvorený počúvať rôzne perspektívy.

Študenti musia vedieť, že prekonávanie komunikačných bariér si vyžaduje ich uvedomenie a úsilie. Niektoré stratégie, ktoré ponúkame v rámci tohto školenia a ktoré možno použiť na prekonanie komunikačných bariér, zahŕňajú: aktívne počúvanie, používanie vizuálnych pomôcok alebo gest a žiadanie o vysvetlenie.
Okrem toho, budovanie vzťahu a porozumenie kultúrnym rozdielom môže pomôcť preklenúť komunikačné medzery a to je vždy užitočné mať na pamäti pri vedení skupín v škole.

Plán lekcie 4



Úvod / Zahrievacie aktivity

- Požiadajte študentov, aby vytvorili kruh. Pozvite ich, aby sa s vami podelili o prvú vec, ktorá im teraz napadne, čo počujú pri slove „komunikácia“. Potom, čo sa podelili o niekoľko vecí, povedzte im, že ste radi, že majú nejaké nápady a že máte pocit, že sú pripravení hrať hru.

- Prekvapte ich tým, že jedného z nich požiadate, aby začal chodiť v kruhu a nechajte ho, aby sa okolo neho úplne otočil a pokračoval v chôdzi. Požiadajte iného študenta, kohokoľvek, aby začal kráčať za ním, ale aby mierne zveličil jeho spôsob chôdze. Nechajte ich, aby sa ešte raz úplne otočili okolo kruhu a pridajte ďalšiu osobu, ktorá má s miernym zveličením napodobňovať druhú, nie prvú osobu. Robte to dovtedy, kým nebude kráčať päť ľudí jeden po druhom a ukážte študentom rozdiel medzi prvou a poslednou osobou. Táto hra sa nazýva „Devolution“.
- Vysvetlite, že informácie sa takto prekrútia a menšie zmeny vo vnímaní jednej osoby môžu viesť k drastickým rozdielom od pôvodnej správy. Zdôraznite dôležitosť efektívnej komunikácie a prečo je nevyhnutná pre náš každodenný život. Požiadajte študentov, aby sa podelili o príklady nesprávnej komunikácie, ktorú zažili. Zaveďte metaforu nedorozumenia, ktoré je ako popraskaný povrch zrkadla, prekrúca a láme to, čo sa hovorí, až sa to niekedy ani zďaleka nepribližuje pôvodnému významu.

Plán lekcie 4

Hlavné aktivity:

- Vysvetlite, že v tejto lekcii študenti preskúmajú komunikačné bariéry a naučia sa, ako ich prekonať. Pozvite ich, aby si prečítali svoju časť tréningu – čítanie tejto lekcie trvá o niečo dlhšie bez vášho prerušenia.
- Opýtajte sa študentov, či majú konflikty so svojimi rodičmi (s najväčšou pravdepodobnosťou odpovedia „áno“ 🙂). Vyzvite ich, aby sa pozreli na niektoré bežné scenáre nesprávnej komunikácie medzi nimi a ich rodičmi, keď sú v koži toho druhého.
- Opýtajte sa ich a zapíšte si ich návrhy týkajúce sa niektorých bežných scenárov, ktoré zvyčajne vedú k nesprávnej komunikácii medzi nimi a ich rodičmi (ak je to potrebné, dajte im pokyny, napr. pri diskusii o známkach, domácich prácach, zákaze vychádzania alebo používaní elektroniky). Napíšte každý scenár na tabuľu alebo flipchart. Snažte sa nazbierať aspoň 10-12 scenárov.
- Po dokončení návrhov ich požiadajte, aby sa spárovali s inou osobou. V každej dvojici jeden žiak prevezme úlohu rodiča a druhý tínedžera. Vyberú si jeden zo scenárov. Nastavte časovač, aby ste dali dvojiciam 5 minút na diskusiu o danom scenári s cieľom vyriešiť problém, ak je to možné. Po diskusii si dvojice vymenia úlohy a vyberú si iný scenár.
- Pre ďalšiu úroveň zložitosti zaveďte „karty na rozptýlenie“ uprostred konverzácií. Tieto karty môžu obsahovať pokyny ako „začnite používať telefón“ alebo „staňte sa defenzívnym“, aby simulovali rozptýlenie alebo postoje v reálnom svete, ktoré často prispievajú k nesprávnej komunikácii.

Opýtajte sa ich:

- Aké neverbálne podnety sa stali dôležitými vo vašom hraní rolí a prečo?
- Ako môže pochopenie štvorstranného modelu komunikácie pomôcť v podobných reálnych situáciách?

Lekcia 4

Inšpirujte sa

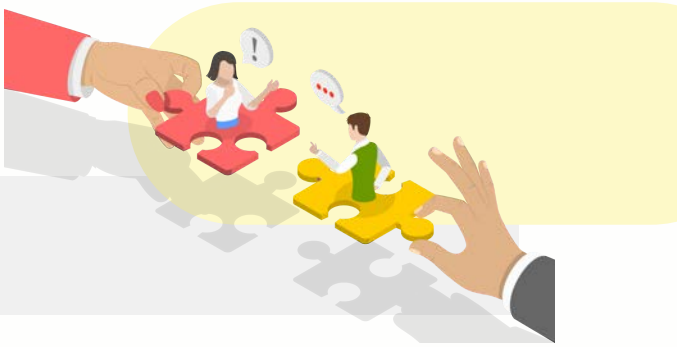
getting READY

„Efektívna komunikácia: Zlepšenie sociálnych zručností“ z HelpGuide.org: Tento zdroj poskytuje všeobecnejší prehľad efektívnych komunikačných stratégií, ktoré môžu byť užitočné pre učiteľov aj študentov. Obsahuje tipy na zlepšenie schopností počúvať, jasného vyjadrovania sa a riešenia konfliktov.

„Umenie komunikácie“ TED Talk od Juliana Treasurea

Článok „6 prekážok medzikultúrnej komunikácie (a ako ich prekonať)“ od HubSpot

Lekcia 4



Konsolidácia vedomostí:

Nechajte študentov, aby si vzali jeden použitý hárok papiera. Povedzte im, že im dáte pokyny, čo robiť s papierom, a nemajú dovolené klásť otázky vám ani ostatným. Povedzte im, že dosiahnu najlepšie výsledky a budú mať väčšiu šancu vyhrať hru, ak sa nepozrú na papiere ostatných, pretože ich to zmätie.

Potom im začnite dávať pokyny, čo robiť s papierom: „Najprv ho zložte na polovicu“, „Potom ho zložte znova na polovicu“, „Potom roztrhnite pravý horný roh.“, „Teraz urobte dieru. v strede papiera." Môžete dať akékoľvek podobné pokyny. Po dokončení požiadajte študentov, aby všetkým ukázali svoje hárky. Zdôraznite rozdiely medzi ich listami a vytvorte paralelu s komunikáciou a nedorozumeniami a ich dôvodmi.

Lekcia 5

Nenásilná komunikácia

Kľúčové slová pre vás:

NVC, potreby

Cieľom tohto bloku je oboznámiť študentov s nenásilnou komunikáciou - non-violent communication (NVC) a jej princípmi.

NVC je prístup ku komunikácii, ktorý kladie dôraz na súcit, empatiu a porozumenie. Vychádza z presvedčenia, že všetky ľudské bytosti majú rovnaké základné potreby a túžby a že tieto potreby môžeme naplniť spôsobmi, ktoré rešpektujú ostatných. Študenti sa o ňom dozvedia viac a preskúmajú osobné dôvody, ktoré viedli Marshalla Rosenberga k vývoju NVC a zhodnotia, či je použiteľný v ich každodennom živote. Vyučovacia hodina vyvrcholí skupinovou aktivitou, na ktorej študenti znázornia a vysvetlia štyri princípy NVC.

Vyučovanie študentov o NVC je veľmi efektívna etapa a spôsob, ako reflektovať naše vlastné komunikačné postupy.

Integráciou princípov NVC do vašich vyučovacích metód robíte viac než len pripravujete svojich študentov na svet; zdokonaľujete tiež svoje zručnosti a zlepšujete svoj profesionálny život. Výhody sú ďalekosiahle, vďaka čomu ide o holistický prístup, ktorý obohacuje skúsenosti vašich študentov aj vaše vlastné.

Lekcia 5

Nenásilná komunikácia

Kľúčové slová pre vás:

NVC, potreby

Prináša veľa výhod ako napr.:

- Vylepšené sebauvedomenie: Keď učíte princípy NVC, prirodzene začnete skúmať svoje vlastné komunikačné vzorce. Toto väčšie sebauvedomenie môže viesť k efektívnejšiemu riadeniu triedy a harmonickejšiemu vzdelávaciemu prostrediu.
- Modelovanie rolí: Deti sú zbehlé v tom, ako sa správajú dospelí. Keď začleníte a precvičíte princípy NVC, dávate svojim študentom dobrý príklad. To môže urobiť z vašej triedy empatickejší a emocionálne inteligentnejší priestor.
- Vylepšené medziľudské vzťahy: Či už ide o stretnutia rodičov a učiteľov, spoluprácu zamestnancov alebo interakcie v triede, vaše nové zručnosti NVC môžu výrazne zvýšiť kvalitu vašich vzťahov. Zlepšená komunikácia môže viesť k podpornejšiemu a efektívnejšiemu vzdelávaciemu prostrediu.
- Schopnosti riešiť konflikty: Ako učiteľ sa často ocitnete v úlohe mediátora. NVC vám poskytuje nástroje na ľahšie zvládanie konfliktov, čím zaisťuje, že všetky zúčastnené strany sa budú cítiť vypočuté a ohodnotené. Vďaka tomu je pracovný zážitok plynulejší a menej stresujúci.
- Zvýšená spokojnosť s prácou: Vidieť pozitívne zmeny, ktoré NVC prináša do vašej triedy a vzťahov, môže výrazne zvýšiť váš pocit spokojnosti s prácou a profesionálne naplnenie.
- Celoživotné vzdelávanie: Prijatie NVC tiež podporuje myslenie na neustály osobný rast. Keď vo svojich študentoch vzbudíte lásku k učeniu, zistíte, že vaša vlastná vzdelávacia cesta je rovnako obohatená.

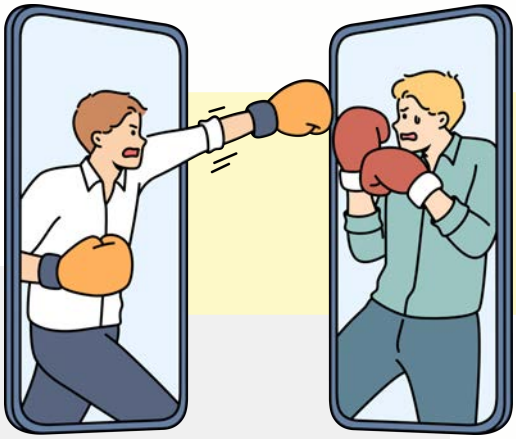
Plán lekcie 5

Úvod / Zahrievacie aktivity

Niekoľko dní pred hodinou o NVC umiestnite do triedy dve podobné črepníkové rastliny. Jednu označte nápisom „LÁSKA“ a druhú označte „ĽAHOSTAJNOSŤ“. Povedzte študentom, že počas niekoľkých nasledujúcich dní pred hodinou by mali rastlinu „LÁSKA“ zasypávať pozitívnymi slovami, komplimentmi a láskavými tónmi. A naopak, rastline „ĽAHOSTAJNOSŤ“ by nemali venovať takmer žiadnu pozornosť, len ju polievať. Nemali by sa dotýkať alebo fyzicky poškodiť rastliny; mali by komunikovať len verbálne.

1. Začnite lekciu tým, že upriamite ich pozornosť na tieto rastliny a podeľte sa s nimi o tento experiment, ktorý urobil Masaru Emoto:
2. Dr. Masaru Emoto, japonský výskumník, vykonal experiment, ktorý vzbudil veľkú pozornosť, najmä v diskusiách o vplyve myšlienok a slov na fyzické entity. Experiment zahŕňa umiestnenie varenej ryže do troch rôznych pohárov. Jeden pohár je označený pozitívnymi slovami ako „Láska“ a „Ďakujem“, druhý negatívnymi slovami ako „Nenávisť“ alebo „Nahnevaný“ a tretí pohár je úplne ignorovaný. Podľa Emota by nádoba vystavená pozitívnym slovám kvasila vizuálne príjemným spôsobom a vydávala príjemnú vôňu. Nádoba s negatívnymi slovami by sa rýchlejšie znehodnotila a nádoba, ktorá bola ignorovaná, by sa zhoršila najhorším spôsobom. Dr Emoto naznačuje, že tento experiment demonštruje hmatateľný vplyv slov, myšlienok a zámerov na fyzické entity, v tomto prípade na ryžu.
3. Povedzte študentom, že vedecká prísnosť experimentov Dr. Emota bola spochybnená, ale potvrďte, že napriek tomu môže tento koncept slúžiť ako pútavý spôsob, ako predstaviť myšlienku, že naše slová a myšlienky majú váhu a môžu mať skutočný vplyv na naše prostredie a interakcie. Opýtajte sa ich, čo si myslia, že môže byť prospešnejšie pri výchove dieťaťa; pri spoločnom športovaní alebo pri práci v triede.

Plán lekcie 5



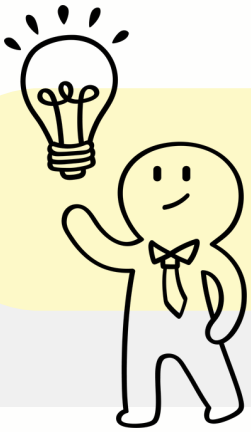
Hlavné aktivity:

- Vyzvite študentov, aby si prečítali text ktorý sa nachádza v ich školení pre študentov.

- Keď budú hotoví, vysvetlite im, že budú pracovať v skupinách na výskume a odpovedaní na otázky súvisiace s osobnými dôvodmi, ktoré viedli Marshalla Rosenberga k rozvoju prístupu NVC a či je NVC použiteľné v ich každodennom živote. Dajte študentom 20 minút na skúmanie a formulovanie svojich odpovedí pomocou svojich inteligentných zariadení a vytvorte plagát, ktorý bude prezentovať ich odpovede. Po 20 minútach výskumu požiadajte každú skupinu, aby prezentovala svoje zistenia triede.

- Rozdeľte svoju triedu do štyroch rovnakých tímov a každému priraďte jeden zo štyroch princípov nenásilnej komunikácie (NVC): pozorovanie, cítenie, potreba a požiadavka. Nasmerujte každý tím na vopred pripravenú pracovnú stanicu zásobenú remeselníckymi potrebami a materiálom vysvetľujúcim ich priradený princíp. Dajte tímom 15 – 20 minút, aby si prečítali leták, prediskutovali medzi sebou princíp a potom ho ilustrovali pomocou remeselných materiálov; mali by tiež zahrnúť aspoň jeden praktický príklad do svojej ilustrácie. Ujasnite si, že počas aktivity ste k dispozícii pre akékoľvek otázky alebo vysvetlenia. Po uplynutí času nechajte každý tím predstaviť svoj ilustrovaný princíp a praktický príklad celej triede. Po všetkých prezentáciách otvorte priestor na diskusiu a položte otázky ako „Ktorý princíp sa vám najviac páčil?“.

Lekcia 5



Inšpirujte sa

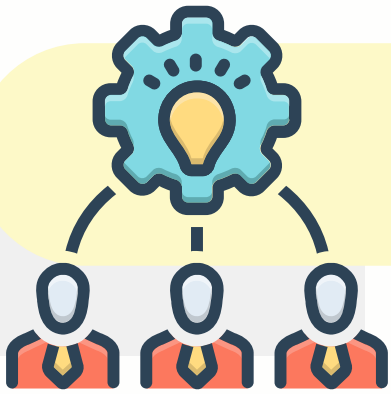
Centrum pre nenásilnú komunikáciu (CNVC): Toto je globálna organizácia, ktorá propaguje a podporuje učenie a praktizovanie nenásilnej komunikácie (NVC). Webová stránka ponúka množstvo zdrojov vrátane článkov, videí, príležitostí na školenia a adresára certifikovaných školiteľov.

NVC Academy: Toto je online vzdelávacia platforma, ktorá poskytuje kurzy, workshopy a školenia pre jednotlivcov a skupiny, ktoré sa chcú naučiť NVC. Kurzy vyučujú skúsení tréneri a pokrývajú celý rad tém súvisiacich s NVC, ako sú komunikačné zručnosti, riešenie konfliktov a empatia.

Nenásilná komunikácia: Jazyk života od Marshalla B. Rosenberga: Toto je klasická kniha o NVC, ktorú napísal zakladateľ tohto prístupu Marshall B. Rosenberg. Kniha poskytuje prehľad princípov a postupov NVC, ako aj mnoho príkladov a cvičení, ktoré čitateľom pomôžu integrovať NVC do ich života.

Teach for Life: Nenásilná komunikácia v triede od Ike Lasater a Julie Stiles: Táto kniha poskytuje praktické rady a zdroje pre učiteľov, ktorí chcú používať NVC vo svojich triedach.
https://www.puddlediving.net/teach-for-life/

Lekcia 5



Konsolidácia vedomostí:

Poučte študentov, aby si našli pohodlnú polohu a ubezpečte ich, že ide o dôverné cvičenie. Nastavte časovač na 10 minút, počas ktorých ich vyzvete, aby si zapisovali prípady, keď čelili náročným komunikačným situáciám. Mali by identifikovať momenty, kedy použitie princípov NVC mohlo viesť k lepšiemu výsledku ako ten, ktorý pozorovali. Po dokončení zapisovania do denníka dajte študentom niekoľko minút na súkromnú kontrolu svojich poznámok a povzbuďte ich, aby premýšľali o tom, ako môžu použiť princípy NVC v podobných budúcich situáciách.

Opýtajte sa, či sa chce niekto podeliť. Majte na pamäti, že odpoveď môže byť od každého „nie“, preto si pripravte niečo vlastné, ktoré použijete ako príklad. Netlačte na nich, aby zdieľali, ak nechcú.

Modulové hodnotenie vedomostí:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfm42KR5OB9m12dU41mr9RLfblWqS_JJjXdOTui4bO2x4PUcw/viewform

Modul 5: Komunikácia

Súhrn modulu

Požiadajte svojich študentov, aby si pozorne prečítali daný text: „Ahoj, milí športovci v oblasti komunikácie! Gratulujeme, že ste sa dostali na koniec našej spoločnej cesty!“.
Po dokončení prediskutujte so študentmi ich morálku. Uistite sa, že ste zahrnuli všetky témy, ktoré boli zahrnuté v predchádzajúcich lekciách.
Posledná výzva študentov pre tento modul:
Susan Meredith sa podelila o aktivitu riešenia konfliktov založenú na scenári prezentovanom v knihe Rogera Fishera Getting to Yes, ktorá opisuje cvičenie s pomarančom ako výzvu pre dve deti bojujúce o jeden pomaranč, ktorý ako jediný zostal v miske s ovocím. Deti v pôvodnom scenári sa naučili, že jeden potrebuje šupku na pečenie a druhý potrebuje šťavu na uhasenie smädu.
Rozdeľte triedu na dva tímy, tím A a tím B.
Vysvetlite scenár: Facilitátor bude hrať úlohu Mandeza, strážcu jedinej zostávajúcej Mandezine Orange, veľmi vzácnej odrody. Každý tím dostane scenár vysvetľujúci, prečo si musí kúpiť toto špeciálne ovocie, a je mu povedané, že môže kontaktovať pestovateľa vždy len jedného hovorcu.

O autoroch

Maria Stankova, Bulharsko

Som učiteľka angličtiny a školiteľka mládeže, ktorá sníva o zlepšení porozumenia dospelým a študentom v komplexnom a magickom procese učenia. Milujem svoje povolanie a som hlboko vďačná za možnosť denne komunikovať s ľudskými bytosťami, ktoré ma neustále učia o láske, odvahe a potenciáli.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

Projekt: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Modul 6
TÍMOVÁ PRÁCA A RIEŠENIE KONFLIKTOV

Spolupráca s ostatnými je základnou zručnosťou, ktorú budú študenti potrebovať počas celého života, bez ohľadu na to, akú oblasť si zvolia. Výskum ukázal, že spolupráca vedie nielen k úspechu, ale podporuje aj pocit spolupatričnosti, čo priamo prispieva k individuálnemu šťastiu. Aké sú však presné zručnosti, ktoré sa v prostredí spolupráce najviac cenia? A ako môžeme študentom pomôcť tieto zručnosti precvičovať a rozvíjať?

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Pozvánka do modulu

Drahý učiteľ,

Vitajte v 6. module tejto sady nástrojov: **TÍMOVÁ PRÁCA A MANAŽMENT KONFLIKTOV.**
Ako už napovedá názov tohto modulu, zameriame sa tu na dve kľúčové témy: tímovú prácu a zvládanie konfliktov. Tieto zručnosti sú nevyhnutné pre vytváranie a udržiavanie prostredia na spoluprácu, ktoré je životne dôležité pre úspech v profesionálnom aj osobnom živote študentov.

Práca v tíme umožňuje študentom zdieľať nápady, delegovať povinnosti a efektívnejšie dosahovať ciele. Pri vzniku konfliktov však môže byť tímová práca ohrozená. Zlyhanie tímu pri efektívnom riadení konfliktov môže viesť k zníženiu produktivity, efektívnosti a nepohodlnému vzdelávaciemu prostrediu. To môže viesť k zvýšeniu úrovne stresu, čo môže negatívne ovplyvniť pohodu študentov.
Preto je dôležité naučiť sa zručnosti v oblasti zvládania konfliktov, aby ste ich zvládli skôr, ako eskalujú.

Na dosiahnutie vzdelávacích cieľov vám poskytneme rôzne metódy, ako sú praktické aktivity, diskusie, cvičenia a praktické aplikácie v reálnych scenároch. Naším cieľom nie je len prehĺbiť u študentov pochopenie tímovej dynamiky, spolupráce a zvládania konfliktov, ale tiež ich vybaviť praktickými zručnosťami, ktoré rozšíria ich komunikačné a líderské schopnosti.

Co-funded by the European Union
Projekt: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Výsledky vzdelávania

Na konci tohto modulu by študenti mali vedieť:

- preukázať znalosti o princípoch vedenia a budovania tímu
- aktívne sa zúčastňovať na tímových procesoch pri určovaní príčiny problému, brainstormingu možných riešení a neskoršom vyhodnocovaní najlepších riešení
- precvičiť si poskytovanie a prijímanie konštruktívnej spätnej väzby v rozhovoroch so svojimi rovesníkmi, učiteľmi a rodinou
- vidieť výhody spolupráce a spoločnej práce pri dosahovaní výsledkov alebo vzájomnej pomoci ľudí pri dosahovaní spoločného cieľa
- viesť strategickú diskusiu, ktorá vyrieši problém spôsobom, ktorý je pre všetky strany prijateľný

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Lekcia 1

Tímová práca – Práca snov

Kľúčové slová pre vás:

Tímová práca, strategické myslenie, riešenie problémov, spolupráca, kooperácia, budovanie dôvery.

Tímová práca je proces jednotlivcov, ktorí spolupracujú na dosiahnutí spoločného cieľa. Je to kľúčový aspekt v mnohých oblastiach vrátane športu, podnikania, zdravotníctva a vzdelávania, aby sme vymenovali aspoň niektoré. Spoluprácou môžu jednotlivci spojiť svoje znalosti, zručnosti a skúsenosti, aby mohli riešiť zložité problémy, robiť informované rozhodnutia a efektívnejšie dosahovať spoločné ciele.

Okrem zlepšenia efektívnosti môže tímová práca viesť k zvýšenej kreativite, inováciám, spokojnosti s prácou a pohode. Keď jednotlivci spolupracujú ako tím, môžu mať pocit úspechu a kamarátstva, čo môže podporiť osobný a profesionálny rast a zvýšiť spokojnosť so životom. Navyše efektívna tímová práca môže zlepšiť komunikáciu, vybudovať dôveru a podporiť pozitívnu pracovnú kultúru.

Tímová práca je základným aspektom triedy, ktorý mnohé vzdelávacie programy musia zahŕňať. Spoločnou prácou môžu študenti rozvíjať nové zručnosti a perspektívy, učiť sa jeden od druhého a budovať pevnejšie vzťahy.

Tímová práca ponúka množstvo výhod pre rozvoj a úspech študentov:

1. Učí základné sociálne zručnosti, ako je komunikácia a aktívne počúvanie. Keď študenti pracujú ako tím, učia sa fungovať ako súdržná jednotka a s úctou vyjadrovať svoje myšlienky a názory. To vedie k zlepšeniu sebavedomia a pocitu hodnoty v tíme.
2. Tímová práca má potenciál znížiť účinky šikanovania tým, že poskytuje silný podporný systém a umožňuje študentom postaviť sa za ostatných.
3. Zručnosti získané prostredníctvom tímovej práce sa premietajú do úspechu mimo triedy, pretože prostredie spolupráce je základom mnohých kariérnych ciest.

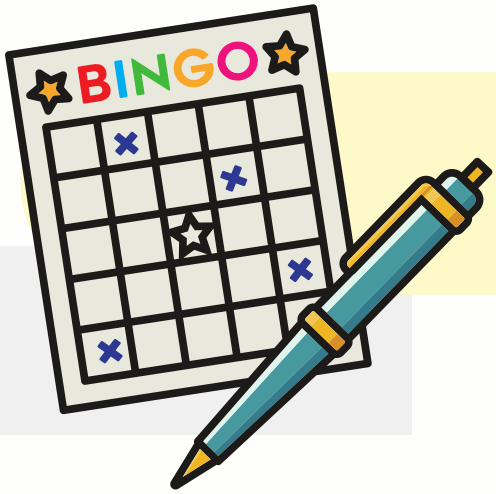
Plán lekcie 1

Úvod / Zahrievacie aktivity

Táto lekcia zdôrazňuje význam jednotlivých členov tímu a skupinovej práce ako celku a povzbudzuje študentov, aby pochopili dôležitosť oboch. Byť súčasťou tímu môže pomôcť jednotlivcom rásť a dosiahnuť viac. Navyše, učenie a práca v skupine môže byť pútavejšia a príjemnejšia ako práca osamote.

V tejto lekcii sme navrhli rôzne aktivity, ktoré podporujú spájanie tímov, riešenie problémov, spoluprácu, spoluprácu a budovanie dôvery. Všetky tieto činnosti sú praktické, kreatívne a vyžadujú si aktívnu komunikáciu medzi členmi skupiny. Účasťou na týchto aktivitách si študenti nielen rozvinú základné zručnosti pri budovaní tímu, ale tiež zlepšia svoju schopnosť efektívne spolupracovať s ostatnými.

Plán lekcie 1



Hlavné aktivity:

Ľudské bingo

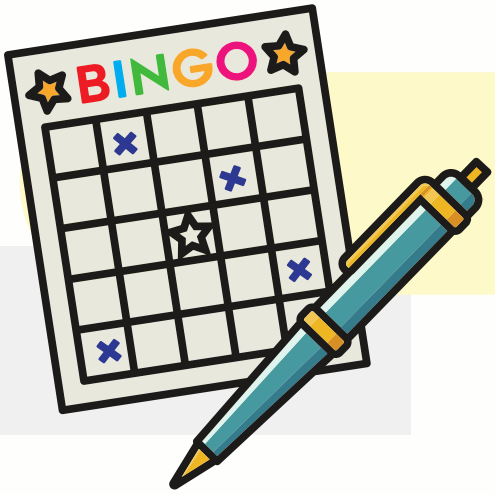
Potrebné materiály: pracovný hárok/výtlačok, pero
https://drive.google.com/file/d/1uvpbai4mXyDgoSbQesHkuiJkq6IVE4HY/view?usp=sharing

Táto aktivita môže byť zábavným a pútavým spôsobom, ako pomôcť študentom dozvedieť sa o dôležitosti tímovej práce a spolupráce a zároveň podporiť komunikáciu, budovanie dôvery a pocit komunity medzi študentmi.

Vytlačte si pripravený pracovný hárok alebo si vytvorte vlastný s rôznymi kategóriami týkajúcimi sa tímovej práce a spolupráce. Uistite sa, že každá kategória sa na každom štvorci zobrazuje iba raz.

Predstavenie hry: Vysvetlite pravidlá hry a poskytnite každému študentovi bingo kartu. Vysvetlite, že cieľom hry je vyplniť kartu nájdením spolužiakov, ktorí zodpovedajú popisom na karte binga. Každý študent by sa mal porozprávať so svojimi spolužiakmi a opýtať sa, či patria do niektorej z kategórií na karte.

Plán lekcie 1



Hlavné aktivity:

Cieľom tejto aktivity je vyplniť všetky kategórie bingo karty menom spolužiaka, ktorý má tieto vlastnosti.

Poskytnite čas na zmiešanie sa: Umožnite študentom chodiť po miestnosti a rozprávať sa so spolužiakmi, aby vyplnili svoje kartičky. Povzbudzujte ich, aby sa predstavili tým, ktorých nepoznajú, a aby o danej kategórii navzájom diskutovali.

Bingo!: Keď študenti dokončia všetky kategórie (Alebo môžete hrať aj podľa skutočných pravidiel binga, kde účastníci musia vyplniť riadok, stĺpec alebo uhlopriečku) na svojej bingo karte, mali by zavolať "Bingo!" a svoju vyplnenú kartu prinesú učiteľovi na overenie. Môžete hrať, kým všetci nevyplnia celú kartu alebo kým nedokončí prvý, v závislosti od času a aktivity študentov.

Zhrnutie: Keď sa hra skončí, požiadajte študentov, aby si spolu sadli a diskutovali o tom, čo sa naučili o sebe navzájom, o tímovej práci a spolupráci vo všeobecnosti. Povzbuďte ich, aby sa podelili o svoje myšlienky, postrehy a postrehy z hry.

Plán lekcie 1

Hlavné aktivity:

Nemožná misia

Potrebné materiály:

- úlohy poskytnuté učiteľom/trénerom
- flipchart, tabuľu, smartboard alebo čokoľvek iné, na čom je možné prezentovať úlohy
- všetko potrebné na splnenie úloh

Cieľom aktivity je vytvoriť čas a priestor pre rozvoj väčšej a hlbšej skupinovej dynamiky. Aktivita umožňuje účastníkom zintenzívniť sa, vyskúšať si rolu lídra, premýšľať o rôznych prístupoch, podporovať sa a pomáhať si navzájom pri dosahovaní spoločného cieľa.
Účastníci budú spolupracovať ako jedna skupina. Dostanú k dispozícii určitý počet rôznorodých úloh vytvorených učiteľom (približne 20). Niektoré by mal dosiahnuť jednotlivec, niektoré malá skupina a niektoré vyžadujú zapojenie všetkých účastníkov. Úlohy môžu byť spojené s témou nedávno preberanou v triede alebo inou relevantnou témou. Môžete využiť priestory a okolie, ktoré máte k dispozícii (môže byť organizované aj len v triede).

Učiteľ môže určiť časový limit (zvyčajne okolo jednej hodiny). V tomto limite musia účastníci splniť všetky úlohy. Je na skupine, ako bude postupovať, ale jediným pravidlom je časový limit a splnenie všetkých úloh.

Oboznámte účastníkov s pravidlami a úlohami “Nemožnej misie”. (Môžete použiť flipchart, tabuľu, inteligentnú tabuľu alebo čokoľvek iné, čo môže prezentovať uvedené úlohy) Dajte skupine približne 15 minút na položenie akýchkoľvek otázok a na to, aby ste prezentovali akékoľvek ďalšie pokyny a pravidlá.
Spustite hru a dajte skupine 60 minút na splnenie úloh.
Po hre si urobte krátku prestávku a spustite hĺbkovú spätnú väzbu.

Plán lekcie 1

Hlavné aktivity:

Hodnotenie

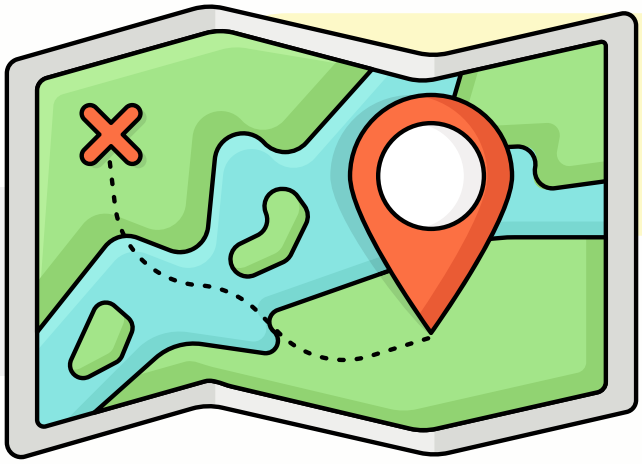
Pýtajte sa otázky ako:

- Boli splnené všetky úlohy? Prečo áno/prečo nie?
- Kde ste uspeli ako skupina/ako jednotlivec?
- Aké boli momenty úspechu?
- Čo bolo najťažšie?
- Ako ste sa cítili?
- Bol váš názor zohľadnený pri rozhodovaní o skupine?
- Poskytnite spätnú väzbu vedúcim (účastníkom, ktorí prevzali vedúcu úlohu v konkrétnych úlohách). Pýtajte sa otázky ako:
- Ako ste sa cítili ako líder?
- Zhostili ste sa tejto úlohy sami, alebo ste boli „zvolení“? Aké sú z toho rozdiely?
- Čo by ste nabudúce urobili inak?
- Čo zaujímavé ste si na sebe ako na lídrovi všimli?

Príklady úloh, ktorými sa môžete inšpirovať:

- Vymyslite názov tímu.
- Vytvorte tímovú pieseň a tanec (úloha súvisiaca s témou, ktorú ste nedávno preštudovali v škole)“
- Naučte a túto pieseň alebo tanec osobu mimo tímu a nafilmujte to.
- Urobte obrázok so všetkými účastníkmi, kde sa podlahy môže dotýkať iba 5 nôh, 3 ruky a jedna hlava.
- Vytvorte mapu okolia.
- Uveďte všetkých účastníkov v poradí od najvyššieho po najnižší.
- Odfoťte 6 rôznych zvierat.
- Vymyslite prezývky pre každého člena tímu.

Plán lekcie 1



Hlavné aktivity:

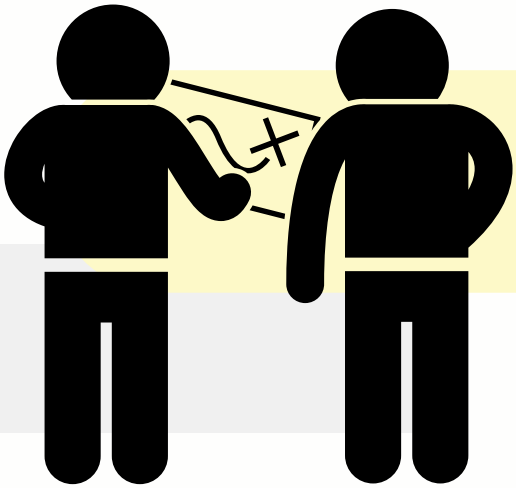
Pole pokladov

Potrebné materiály:

- Rôzne predmety (poháre, perá, lopty, fľaše, šatky a pod.) V rámci 1 druhu potrebujeme 15-20 kusov. Počet druhov by nemal byť menší ako počet hrajúcich tímov.
- Definované pole pre hru (veľkosť závisí od veľkosti skupiny). Pole môže byť definované páskou alebo označené kriedou
- Minimálne 1 šál na tím (3 osoby v jednom tíme)
- Pár hula-hoopov. Počet závisí od veľkosti poľa a veľkosti skupiny. (Môže sa použiť akýkoľvek iný predmet, do ktorého môžete vstúpiť - napr. uteráky, prikrývky.)
- Aktivita sa odporúča pre miesta s priamym prístupom na otvorené plochy, ako sú športové ihriská alebo záhrady. Otvorené priestory musia byť izolované, bez premávky alebo iných vonkajších hrozieb. Činnosť sa dá robiť aj vo vnútri, je však potrebné mať priestrannú prázdnu plochu.

Príprava hry: Aktivita sa hrá na poli s určenými hranicami a náhodne umiestnenými predmetmi. Počet rôznych predmetov musí byť rovnaký (alebo väčší) ako počet tímov. V hernom poli by malo byť náhodne umiestnených približne desať kusov z každého typu predmetov (10 pier, 10 šálok, 10 papúč, 10 loptičiek atď.).
Tréner pripraví pole na aktivitu pred príchodom účastníkov.
Cieľ:
Cieľom každého tímu je nazbierať jeden typ predmetov (prvý tím – všetky poháre, druhý – všetky lopty atď.).

Plán lekcie 1



Hlavné aktivity:

Roly:

- Stíšený účastník sleduje ihrisko a dáva pokyny komunikátorovi o smere a činnosti osoby so zaviazanými očami. Pokyny sa musia robiť bez použitia vokálnych zvukov.
- Komunikátor sleduje nemého účastníka a dekóduje jeho pokyny do verbálnych pokynov pre účastníka so zaviazanými očami v teréne.
- Účastník so zaviazanými očami dostáva pokyny od komunikátora a podľa pokynov zbiera potrebné predmety.

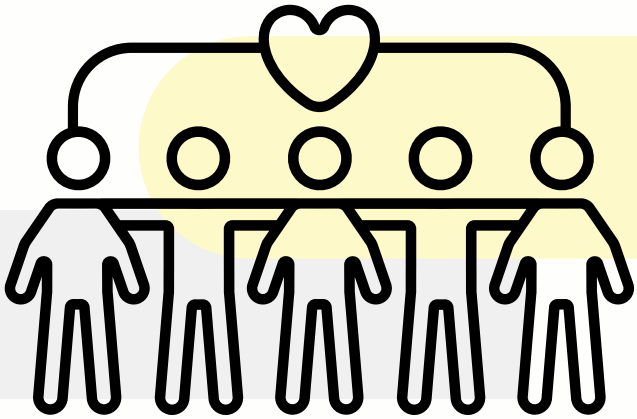
Ďalšie pravidlá:

- Účastníci so zaviazanými očami môžu držať iba jeden predmet naraz.
- Komunikátor nemôže hýbať nohami a nemôže otáčať hlavou.
- Stíšení účastníci nemôžu používať žiadne zvuky.
- Účastník so zaviazanými očami nemôže vstúpiť do hula-hoop (alebo inej veci používanej na tento účel) alebo vystúpiť z poľa
- Ak sú niektoré kroky porušené - všetky zozbierané predmety sa umiestnia späť do poľa**.**

Pozícia hráčov:

Účastníci, ktorí si vybrali role naslepo, si nasadia pásku na oči a vykročia do terénu. Komunikátori stoja chrbtom k ihrisku tesne pri jeho hranici, aby nevideli, čo sa na poli deje. Účastníci s nemou rolou stoja priamo pred komunikátormi.

Plán lekcie 1



Hlavné aktivity:

Zastavte hru a dajte tímom pokyn na ďalšie strategické stretnutie, na ktorom môžu účastníci zlepšiť svoju stratégiu. Členovia tímu môžu zmeniť roly, ak chcú. Toto stretnutie by malo trvať približne 5 minút.
Počas strategického stretnutia dajte všetky nazbierané predmety späť do poľa. Požiadajte všetkých členov tímu, aby znova našli svoju východiskovú pozíciu pre hru.
Každému tímu priraďte iný predmet, ktorý má zbierať. Účastníci majú 10 minút na to, aby nazbierali čo najviac predmetov.
Po skončení hry nechajte účastníkov približne 5 minút vyhodnotiť činnosť v tímoch.

Všetky tímy sa môžu spojiť a vy môžete viesť proces zhrnutia aktivity. V závislosti od skupiny môžete použiť tieto alebo iné **otázky**:

- Ako ste sa cítili pri hraní svojej roly?
- Cítili ste zodpovednosť/dôveru/strach?
- Ako si váš tím rozdelil úlohy a zvažujete, v ktorej úlohe sa budete cítiť pohodlnejšie?
- Vymenili ste roly počas druhého procesu tvorby stratégie? prečo?
- Čo ste sa o sebe dozvedeli? Ako možno túto skúsenosť (a ponaučenie) preniesť do vášho každodenného života?

Poznámka: Je možnosť odohrať toľko kôl, koľko tréner uzná za vhodné podľa potrieb účastníkov. Môže existovať aj možnosť vyhlásenia víťaza hry alebo ukončenia hry bez jedného víťazného tímu.
Túto aktivitu je možné vykonávať počas prvých sedení po ľahších teambuildingových aktivitách. Zabezpečte, aby sa na predmety použité pri aktivite dalo bezpečne stúpiť (obruče, uteráky, tvary vyrobené zo šnúrok atď.)

Lekcia 1

Inšpirujte sa

It’s your Yale; “Prečo je tímová práca dôležitá”
https://your.yale.edu/we-know-teamwork-important-how-important

Work Life: “Dôležitosť tímovej práce”
https://www.atlassian.com/blog/teamwork/the-importance-of-teamwork

Asana: “Tímové roly podľa Belbinovej teórie”
https://asana.com/resources/team-roles

Lekcia 1

Konsolidácia vedomostí:

Ako pedagógovia vieme, že reflektovanie našich skúseností je kľúčové pre osobný a profesionálny rast. Je nevyhnutné, aby sme si našli čas na to, aby sme si utriedili naše poznatky a pochopili, ako tieto novoobjavené nápady využiť v našom každodennom živote. Po ukončení skupinových aktivít a debrífingu prichádza na rad osobný debríving.

Odporúčame vám, aby ste si našli čas na zamyslenie sa so svojimi študentmi o ich učení. Študenti môžu zdieľať odpovede, alebo môžu tieto otázky reflektovať aj samostatne. Ak je to možné, povzbuďte svojich študentov, aby sa podelili o svoje postrehy, a zároveň im pripomeňte, že prostredníctvom rozhovorov môžu získať ešte hlbšie vzájomné spojenie.
Tu je niekoľko otázok, ktoré vám pomôžu usmerniť reflexiu:

1. Bolo pre vás ľahké nájsť si svoje miesto/rolu v skupine a ako ste sa cítili pri každej činnosti?
2. Cítili ste počas aktivít pocit zodpovednosti, dôvery alebo strachu?
3. Zistili ste o sebe počas aktivít niečo nové? Ak áno, čo ste objavili a kedy ste to objavili?
4. Vedeli by ste identifikovať nejaké svoje silné stránky, z ktorých mal tím prospech?
5. Existujú oblasti, na ktorých by ste mohli pracovať, aby ste zlepšili svoj výkon v skupinových nastaveniach?
6. Ako možno skúsenosti a ponaučenia z týchto aktivít uplatniť vo vašom každodennom živote v škole alebo mimo nej?

Lekcia 2

Neváhajte - komunikujte!

Kľúčové slová pre vás:

Komunikácia, konštruktívna spätná väzba, debata, vyjednávanie, presviedčanie, kladenie otázok

Efektívna komunikácia je základnou životnou zručnosťou, ktorá je rozhodujúca pre úspech v osobných aj profesionálnych aspektoch života. Slabé komunikačné schopnosti často vedú k nedorozumeniam a frustrácii, čo zdôrazňuje dôležitosť zvládnutia tejto zručnosti. Komunikácia je tiež dôležitým prvkom tímovej práce a vedenia. Komunikačné zručnosti sa však neobmedzujú len na poskytovanie a prijímanie informácií. Aby sme efektívne pracovali v tíme a boli vypočuté naše nápady, potrebujeme mať pokročilé komunikačné zručnosti, ako je debatovanie, vyjednávanie, presviedčanie, kladenie otázok a poskytovanie a prijímanie konštruktívnej spätnej väzby.

Debata napríklad pomáha rozvíjať schopnosti kritického myslenia, ako je vytváranie dobre premyslených argumentov a spochybňovanie dôkazov za konkrétnym postojom alebo záverom. Presviedčanie je na druhej strane umenie presvedčiť ostatných, aby súhlasili s názorom alebo vykonali konkrétny čin. Je to cenná zručnosť, ktorú nezvládne každý.

Prijímanie spätnej väzby je ďalšou kritickou komunikačnou zručnosťou. Spätná väzba je cenná informácia, ktorá môže pomôcť jednotlivcom alebo tímom urobiť zásadné rozhodnutia. Získaním spätnej väzby môžu jednotlivci zlepšiť svoju sebadôveru a motiváciu učiť sa a v konečnom dôsledku dosiahnuť svoje ciele.

Plán lekcie 2

Úvod/ rozcvička k aktivitám:

Táto lekcia bola navrhnutá tak, aby študentom poskytla príležitosť precvičiť a zlepšiť základné komunikačné zručnosti uvedené vyššie. Pripravili sme sled aktívnych, praktických hier, ktoré študentov povzbudia k nácviku verejného vystupovania, vyjadrovania svojich názorov, poskytovania a prijímania spätnej väzby a k ďalším činnostiam. Tieto zručnosti im pomôžu rásť ako jednotlivcom a stať sa skvelými členmi tímu.

Aktivity v tejto lekcii sú založené na hraní rolí, diskusiách a debatách.

Dúfame, že vás tieto aktivity zaujmú a potešia a že pomôžu vašim študentom rozvíjať ich komunikačné zručnosti, aby sa stali lepšími členmi tímu a žiakmi všeobecne.

Plán lekcie 2

Hlavné aktivity:

Názov cvičenia 1 : Slepá kresba

Potrebné materiály:

- stolička pre každého účastníka
- papiere
- ceruzky

Táto aktivita predstavuje pre vašich študentov zábavný a pútavý spôsob, ako si precvičiť svoje komunikačné a kolaboračné schopnosti a zahriať sa na serióznejšie aktivity zamerané na komunikáciu.
Začnite tým, že svojich študentov rozdelíte do dvojíc a nechajte ich sedieť chrbtom k sebe.

Dajte jednému členovi každej dvojice obrázok predmetu alebo slova, ktoré musia opísať, bez použitia slov, ktoré obrázok jasne prezrádzajú. Osoba s obrázkom musí použiť nesúvisiace slová, aby opísala predmet alebo slovo svojmu partnerovi.
Partner bude mať pero a papier a musí nakresliť predmet na základe slovného popisu a vlastného výkladu.
Stanovte si časový limit 5-7 minút pre každú dvojicu na dokončenie aktivity.
Po uplynutí času nechajte každú dvojicu porovnať kresbu s pôvodným obrázkom a diskutujte o tom, ako dobre komunikovali a spolupracovali.
Povzbudzujte dvojice, aby premýšľali o tom, čo mohli urobiť lepšie a čo fungovalo dobre v ich komunikácii a spolupráci.
Aktivitu môžete opakovať s rôznymi predmetmi alebo slovami, aby ste študentom poskytli viac príležitostí na precvičenie svojich komunikačných a počúvacích schopností.

Plán lekcie 2

Hlavné aktivity:

Názov cvičenia 2: Fit the market

Potrebné materiály:
Papier a pero pre pozorovateľa

Položky na predaj (napr. fixka, noviny, zápisník, ceruzka, rolka pásky atď.)
Aktivita „Fit the Market“ má za cieľ pomôcť účastníkom precvičiť si svoje vyjednávacie a komunikačné schopnosti v rôznych situáciách. Prevzatím rôznych rolí, ako je predajca alebo kupujúci, môžu účastníci zažiť rôzne perspektívy a lepšie pochopiť proces vyjednávania. Okrem toho aktivita podporuje kreativitu a inováciu, pretože účastníci sa snažia predať produkt čo najefektívnejšie. Úloha pozorovateľa tiež podporuje reflexné a pozorovacie schopnosti.

Rozdeľte skupinu do malých skupín po troch ľuďoch.
Vysvetlite, že každý člen skupiny bude mať špecifickú úlohu: predajcu, kupujúceho alebo pozorovateľa. Predajca sa bude snažiť predať produkt čo najinovatívnejšie a najkreatívnejšie, kupujúci sa bude snažiť vyjednať cenu produktu a pozorovateľ bude jednoducho sledovať proces bez zasahovania.

Požiadajte skupiny, aby rozhodli, kto prevezme jednotlivé úlohy.
Poskytnite každej skupine sadu predmetov (napr. fixku, noviny, zápisník, ceruzku, rolku pásky atď.), ktoré sa použijú na vyjednávanie.
Pripomeňte účastníkom, ktorí prevzali úlohu predajcu, že ich úlohou je predať predmet za najlepšiu možnú cenu. Účastníci, ktorí majú pozíciu kupujúceho, však musia byť čo najúprimnejší (nemusia byť tvrdohlaví a odmietať akúkoľvek cenu, musia sa snažiť a byť úprimní).

Plán lekcie 2

Hlavné aktivity:

Zároveň je jedinou úlohou pozorovateľa pozorovať a zapisovať, čo pri tom vidí.

Vysvetlite, že úlohou predávajúceho a kupujúceho je zjednávať cenu týchto predmetov. Pozorovateľ by mal tento proces sledovať a všímať si ho.
Poznámka: Ak je to potrebné, môžete využiť dobrovoľníkov, aby predviedli jedno kolo všetkým účastníkom predtým, ako začnú aktivitu v malých skupinách.
Dajte im pár minút na dokončenie vyjednávania.

Po dokončení vyjednávania požiadajte skupinu, aby si vymenila roly. Každý človek by mal mať možnosť zahrať si každú z rolí.

Poznámka: Po každej relácii môžete mať malý zborník alebo nechať každého účastníka, aby si vyskúšal každú rolu a až potom si doprajte krátku chvíľku.
Opakujte proces vyjednávania, kým každá osoba nezohrá každú rolu.
Ak je to potrebné, môžete dať svojim účastníkom asi 5 minút na zhrnutie tejto skúsenosti v malých skupinách, kde sa môžu podeliť o to, ako sa im aktivita páčila, a podeliť sa o svoje poznatky, o ktoré by sa chceli navzájom podeliť.

Plán lekcie 2

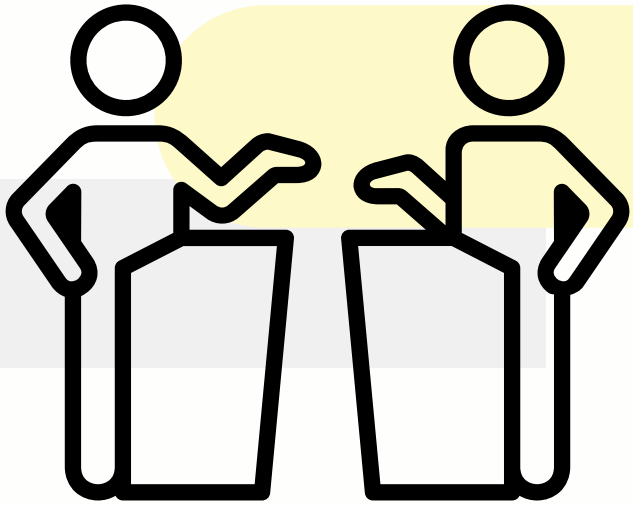
Hlavné aktivity:

V rámci diskusie s celou skupinou položte otázky o procese vyjednávania.

Otázky na začiatok debrífingu:

- Aké to bolo prevziať rôzne roly?
- V ktorej úlohe ste sa cítili najlepšie? Prečo? Môžete nájsť paralely medzi vašou osobnosťou a činmi, ktoré vykonávate v každodennom živote?
- Aké stratégie ste používali pri predaji vo svojich malých tímoch?
- Ktoré stratégie sa osvedčili?
- Ktoré komunikačné stratégie by sa dali zlepšiť?
- Opýtajte sa konkrétne pozorovateľov: Čo ste pozorovali?

Plán lekcie 2



Hlavné aktivity:

Názov cvičenia 3: Debata

Potrebné materiály:

- vopred pripravené výroky / tézy
- časomiera
- papier a perá, aby si účastníci pripravili svoje prejavy.

Táto aktivita je vynikajúcou príležitosťou pre vašich študentov, aby si precvičili svoje komunikačné, verejné vystupovanie, presviedčanie a schopnosti spolupráce.
Tu je návod, ako viesť túto aktivitu:
Rozdeľte svoju skupinu do troch balíkov: obhajoba (súhlasíte s tvrdením), oponovanie (nesúhlasím s tvrdením) a poslucháči. Skupiny by mali byť vytvorené skôr, ako budú známe výroky.
Tréner alebo učiteľ predstaví výrok, o ktorom sa bude diskutovať.
Napríklad: "Každý človek by mal praktizovať Zero Waste životný štýl."

Poznámka: výroky môže urobiť učiteľ vopred a zosúladiť ich s predmetom/témou, o ktorej sa študenti učia, alebo ich môže učiteľ urobiť spolu so študentmi pred aktivitou, kde si každý študent zapíše 1-2 výroky na samostatné kúsky. papiera. Potom môžu byť výroky zhromaždené v klobúku/miske/vedre a použité na hru.
V závislosti od úlohy skupiny si študenti musia pripraviť argument, ktorý presvedčí poslucháčov, aby súhlasili s ich tvrdením.
Jeden účastník advokačnej skupiny otvorí debatu pozdravom publika a opozičnej skupiny. Vysvetlia pozíciu skupiny a prečo ju budú obhajovať.
Ako poslednú časť vystúpenia predstavia argumenty advokátskej skupiny.

Plán lekcie 2

Hlavné aktivity:

Nemalo by to trvať dlhšie ako 4 minúty.
Skupina oponentov bude pokračovať v diskusii. Jeden rečník predstaví stanovisko opozičnej skupiny k vyhláseniu a cieľu diskusie. Príhovor ukončia prednesením argumentov protistrany. Malo by to tiež trvať maximálne 4 minúty.
Po vystúpení môžu poslucháči klásť otázky obom skupinám počas 2 minút.
Debata bude pokračovať ďalšími dvoma kolami, kde budú mať tímy možnosť obhájiť svoju stranu vyhlásenia rovnakým spôsobom, ako je popísané vyššie.
Na konci debaty budú poslucháči hlasovať za víťazný tím.
Učiteľ by mal viesť a uľahčovať proces od začiatku do konca.

Poznámka:
Účastníkom sa nemusí páčiť skupina, v ktorej sú, pretože môžu mať odlišné názory na vyhlásenie a úlohu skupiny. Môžete vysvetliť, že pravidlá sú také z nejakého dôvodu, a aj keď nesúhlasia s rolou, mali by sa pokúsiť nájsť body, ktoré uprednostňujú rolu, ktorú majú. Študentom to môže pomôcť pochopiť, že každý príbeh má 2 strany a že nič nie je dobré ani zlé/správne alebo nesprávne.

Diskusie sa môžu rozprúdiť, preto by mal učiteľ pred aktivitou vysvetliť, že je dôležité hovoriť s rešpektom a používať fakty, nie osobné pocity. Počas diskusie by mal učiteľ aktívne monitorovať skupinu a zapájať sa do diskusie, aby viedol diskusiu. V prípade potreby môže debatu zastaviť aj učiteľ.

Plán lekcie 2

Hlavné aktivity:

Názov cvičenia 4: Hranie rolí mediácie

Potrebné materiály:

- Úlohy a opisy situácií

Cieľom tejto aktivity je umožniť účastníkom precvičiť si zručnosti pri riešení konfliktov a mediácii prostredníctvom scenárov hrania rolí. Pomáha tiež účastníkom rozvíjať komunikačné, presvedčovacie a vyjednávacie schopnosti. Prevzatím rôznych rolí a prácou na konfliktných scenároch môžu účastníci lepšie pochopiť iné perspektívy a naučiť sa, ako uľahčiť produktívnu komunikáciu a riešenie problémov. Okrem toho spätná väzba a návrhy od zvyšku triedy a učiteľa môžu pomôcť účastníkom zlepšiť ich zručnosti pri riešení konfliktov a získať prehľad o ich vlastných komunikačných štýloch.

Na vedenie tejto aktivity budete potrebovať:
Rozdeľte triedu do skupín po troch, pričom každému členovi priraďte rolu – mediátora, osobu 1 a osobu 2.
Pred každým hraním rolí poskytnite každej skupine popis situácie, ktorú budú opakovať. Tieto popisy by ste mali vytvoriť vopred alebo ich môžete vytvoriť aj s triedou.
Požiadajte každú skupinu, aby zahrala situáciu pred triedou, pričom každý člen bude reagovať v záujme úlohy, ktorú dostal.
Úlohou mediátora je uľahčiť komunikáciu medzi Osobou 1 a Osobou 2.

Plán lekcie 2

Hlavné aktivity:

Po každom hraní rolí požiadajte triedu (a môže sa zapojiť aj učiteľ), aby poskytli spätnú väzbu a navrhli mediátorovi spôsoby, ako zlepšiť svoje zručnosti pri riešení problémov.
Aktivita by mala trvať približne 60 minút.

Poznámka:

- Zabezpečte, aby účastníci rozumeli svojim rolám a scenáru, ktorý im bol daný.
- Poskytnite jasné pokyny o očakávaniach od každej roly, najmä od roly mediátora, ktorá má efektívne uľahčiť komunikáciu.
- Povzbudzujte účastníkov, aby zostali charakterní počas celej aktivity a komunikovali autenticky.
- Uistite sa, že poskytnutá spätná väzba je konštruktívna a špecifická pre daný scenár.
- Poskytnite účastníkom dostatok času na zamyslenie sa nad spätnou väzbou a zlepšenie ich komunikačných schopností.
- Monitorujte diskusie a zabezpečte, aby sa účastníci navzájom rešpektovali a neuchyľovali sa k osobným útokom.
- Ponúknite podporu a poradenstvo, ak sa niektorý účastník snaží zapojiť do aktivity alebo efektívne komunikovať.
- Pripomeňte účastníkom, že táto aktivita je príležitosťou na učenie a že chyby sú súčasťou procesu učenia sa.
- Zabezpečte, aby bol proces brífingu dôkladný a aby všetci účastníci mohli reflektovať svoje skúsenosti a poznatky.
- Počas debrífingu zdôraznite dôležitosť efektívnej komunikácie v každodennom živote, tímovom prostredí a riešení konfliktov.

Plán lekcie 2

Hlavné aktivity:

Tu sú príklady popisov, ktoré môžete použiť:

George a Nina

Rola I Mediátor: George je proti svojej susedke Nine, ktorá býva v byte nad ním (o poschodie vyššie). Zavolal do mediačného centra. Vyhlásil, že Nina hrá na klavíri nahlas a neskoro v noci. Nina povedala, že ju George urazil. Obaja súhlasili s návštevou mediačného centra.

Úloha II Osoba 1: Súhlasili ste s návštevou mediačného centra, pretože chcete vyriešiť konflikt so svojím susedom Georgeom. Uvádzate, že George vás uráža klopaním na strop (vaša podlaha). Tým preruší vaše hranie, aj preto sú niektoré vaše vázy rozbité. Hneváte sa na neho, pretože nerešpektuje vaše povolanie. Ste hudobníčka a učiteľka. Myslíte si, že máte rovnaké profesionálne práva ako on. Prosím, nevnášajte do svojej role ďalšie a/alebo nové detaily.

Plán lekcie 2

Hlavné aktivity:

Úloha III: Osoba 2 Ste nervózny zo správania vašej susedky, Niny, ktorá býva v byte nad vami. Každé ráno musíte ísť do práce, a preto sa musíte dobre vyspať. Celú noc si nahlas púšťa svoju obľúbenú hudbu a tak vás núti ju počúvať. Hneváte sa na ňu. Myslíte si, že keď palicou zaklopete na jej podlahu (váš strop), komunikujete svoje negatívne emócie celkom jasne. Veríte, že váš protest bol ignorovaný, pretože na jej správaní sa nič nezmenilo. Zavolali ste do mediačného centra, aby ste si dohodli stretnutie. Chcete navštíviť centrum a vyriešiť tento konflikt. Môžete si vybrať akékoľvek povolanie. Prosím, nevnášajte do svojej role ďalšie a/alebo nové detaily.

John and Maria

Úloha I: Mediátor Opis prípadu je nasledovný: John a Maria boli poverení prácou na skupinovom projekte na hodine dejepisu. Majú však problém spolu vychádzať a efektívne spolupracovať. John je presvedčený, že Maria do projektu dostatočne neprispieva a neberie ho vážne. Maria má pocit, že John je príliš panovačný a nie je ochotný počúvať jej nápady.

Úloha II: Osoba 1 Ste John a ste frustrovaní z Marie, pretože máte pocit, že robíte všetku prácu pre projekt. Máte pocit, že to neberie vážne a že do projektu dostatočne neprispieva. Myslíte si, že nepočúva vaše nápady a že nie je ochotná robiť kompromisy. Prosím, nevnášajte do svojej role žiadne ďalšie alebo nové detaily.

Plán lekcie 2

Hlavné aktivity:

Úloha III: Osoba 2 Ste Maria a máte pocit, že John je príliš panovačný. Máte pocit, že nie je ochotný počúvať vaše nápady a že nie je ochotný robiť kompromisy. Myslíte si, že berie projekt príliš vážne a že nenecháva priestor na zábavu ani kreativitu. Veríte, že dostatočne prispievate do projektu a že John vám nedáva dostatočný kredit. Prosím, nevnášajte do svojej role žiadne ďalšie alebo nové detaily.

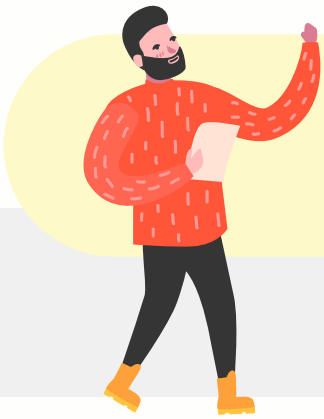
Paul a Mike

Úloha I: Mediátor Popis prípadu je nasledovný: John a Mike spolu pracujú v malej firme a Paul obviňuje Mikea, že ukradol jeho nápady a prezentoval ich ako svoje vlastné šéfovi. Obaja súhlasili, že sa stretnú s mediátorom, aby tento konflikt vyriešili.

Úloha II: Osoba 1 Pracujete v malej spoločnosti s Mikeom a máte pocit, že kradne vaše nápady a pripisuje si za ne zásluhy. Ste z neho frustrovaní a máte pocit, že vám nedáva uznanie, aké si zaslúžite. Chcete tento problém vyriešiť, ale zároveň si chcete zabezpečiť, aby ste za svoju prácu získali uznanie, ktoré si zaslúžite.

Úloha III: Osoba 2 Pracujete v rovnakej spoločnosti ako Paul a počuli ste, že vás obviňuje z krádeže jeho nápadov. Veríte, že to nie je pravda, a chcete očistiť svoje meno. Myslíte si, že Paul je nerozumný a nedáva ti výhodu pochybností. Tento konflikt chcete vyriešiť, no zároveň sa chcete uistiť, že nie ste krivo obvinení.

Plán lekcie 2



Hlavné aktivity:

Tu je niekoľko **príkladov** rolí a situácií, ktoré možno použiť pri vytváraní scenárov:

- Spor dvoch spolubývajúcich o čistotu a rozdelenie domácich prác
- Nezhoda medzi dvoma spolupracovníkmi pri rozdelení projektu
- Konflikt dvoch priateľov o požičanú vec, ktorá bola poškodená
- Spor dvoch susedov o vlastnícke hranice
- Konflikt medzi učiteľom a žiakom o známku
- Kamarát, ktorý je naštvaný, že jeho kamarát vždy na poslednú chvíľu zruší plány
- Sused, ktorému vadí, že susedov pes stále nahlas šteká
- Študent, ktorý je naštvaný na svojho učiteľa, že mu dal nízku známku
- Spolubývajúci, ktorý nechápe, prečo je ich druhý spolubývajúci rozrušený nad úrovňou hluku
- Spolupracovník, ktorý je naštvaný, že ich kolega sa o prácu nepodelí
- Priateľ, ktorý vždy na poslednú chvíľu ruší plány, pretože je zaneprázdnený prácou
- Sused, ktorý je naštvaný, že susedove konáre stromov zasahujú do ich pozemku
- Učiteľ, ktorý si myslí, že ich hodnotenie je spravodlivé, ale študent nesúhlasí.

Plán lekcie 2

Hlavné aktivity:

Názov cvičenia 5: Stolička so spätnou väzbou

Potrebné materiály:

- jedna stolička na účastníka
- ted talk priestor

Cieľom aktivity Feedback Chair je poskytnúť členom tímu príležitosť poskytovať a prijímať konštruktívnu spätnú väzbu v bezpečnom a podpornom prostredí. Aktivita pomáha členom tímu naučiť sa efektívne komunikovať, poskytovať praktickú a relevantnú spätnú väzbu a budovať dôveru a rešpekt medzi členmi tímu. Vzájomným zdieľaním spätnej väzby môžu členovia tímu identifikovať oblasti na zlepšenie, oslavovať svoje silné stránky a pracovať na spoločných cieľoch.

Začnite krátkou diskusiou so skupinou o tom, čo je spätná väzba, prečo je dôležitá a o princípoch konštruktívnej spätnej väzby. (Viac materiálov o tom nájdete v sekcii Inšpirujte sa)

Postavte kruh stoličiek a jednu stoličku umiestnite do stredu kruhu. Táto stolička sa bude označovať ako „horúca stolička“.

Teraz je čas precvičiť si poskytovanie konštruktívnej spätnej väzby. Vysvetlite, že každý člen tímu bude striedavo sedieť na horúcej stoličke a prijímať spätnú väzbu od skupiny.

Plán lekcie 2

Hlavné aktivity:

Keď je člen tímu na horúcej stoličke, mal by uviesť, na čo konkrétne by chcel spätnú väzbu, ako je jeho výkon, úloha v tíme alebo výsledky.

Ostatní členovia tímu by mali poskytnúť spätnú väzbu, pričom by mali mať na pamäti princípy konštruktívnej spätnej väzby, o ktorých sme diskutovali vyššie.
Stanovte časový limit pre každého člena tímu na návštevu horúcej stoličky, aby ste zabezpečili, že aktivita zostane na správnej ceste.

Počas sedenia na horúcej stoličke by sa mal člen tímu zdržať reakcií na jednotlivé komentáre. Môžete im však dať čas na reakcie a otázky, keď sa kolo spätnej väzby skončí a predsedníčky sa ujme ďalší člen tímu.

Povzbuďte všetkých, aby sa počas aktivity bavili a boli konštruktívni. Nezabudnite sa po aktivite porozprávať so skupinou, diskutovať o tom, čo sa naučili a ako môžu spätnú väzbu, ktorú dostali, uplatniť vo svojej práci.

Poznámka:
Túto aktivitu je možné prispôsobiť tak, že neposkytnete spätnú väzbu o osobe v strede, ale poskytnete účastníkom fiktívnu postavu, ak by táto aktivita mohla byť pre vašu skupinu príliš citlivá.

Lekcia 2

Inšpirujte sa

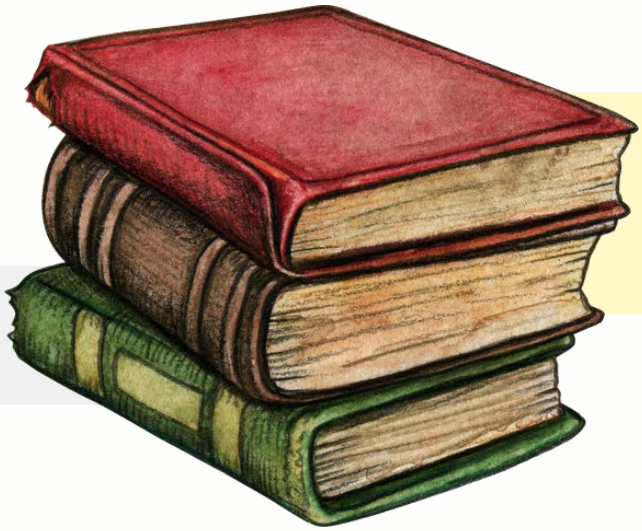
RiseVision: “Komunikácia v triede: Prečo je dôležitá a ako ju zlepšiť”
https://www.risevision.com/blog/classroom-communication-why-it-matters-and-how-to-improve-it

Ted Talk : “Desať spôsobov lepšej komunikácie”
https://www.ted.com/talks/celeste_headlee_10_ways_to_have_a_better_conversation

Učenie študentov poskytovať vzájomnú spätnú väzbu
https://www.edutopia.org/article/teaching-students-give-peer-feedback

Forbes: “Umenie poskytovať konštruktívnu spätnú väzbu”
https://www.forbes.com/sites/forbesbusinesscouncil/2023/02/09/the-art-of-delivering-constructive-feedback/?sh=6ef8362f77a3

Lekcia 2



Konsolidácia vedomostí:

Ak chcete posilniť poznatky z tejto lekcie, požiadajte svojich študentov, aby odpovedali na tieto otázky:

- Ako zvyčajne reagujete na konflikty v reálnom živote? Ako by to mohlo fungovať lepšie?
- Aké nové stratégie ste sa naučili počas tejto jednotky? Ktoré z nich by ste chceli vyskúšať v reálnom živote?
- Ktoré veci by ste mali ešte viac cvičiť? A čo by vám mohlo pomôcť?
- Aké stratégie by ste použili v reálnom živote a v akých situáciách?
- Aký je váš hlavný prínos z tejto jednotky?

Usmerňujte diskusiu podľa vlastného uváženia v závislosti od aktivity a dynamiky skupiny.

Lekcia 3

Viesť srdcom

Kľúčové slová pre vás:

Vedenie, štýly vedenia, riešenie problémov, sebavedomie a sebaúcta

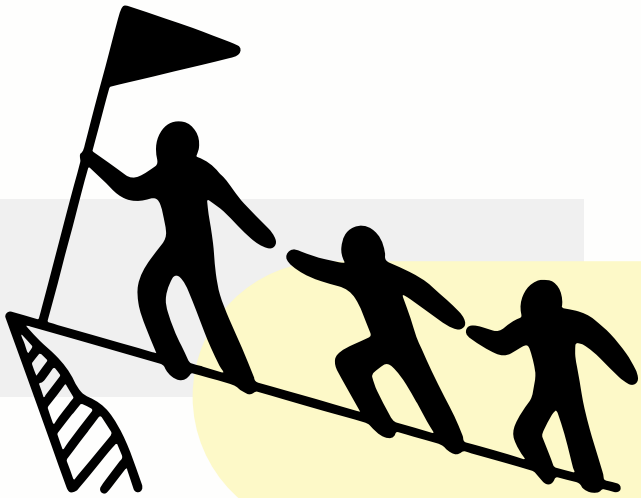
V tíme má každý člen rôzne úlohy a každá z týchto pozícií je rovnako dôležitá. Tím funguje najlepšie, keď má každý člen jasne definované zodpovednosti a každá úloha potrebná na dosiahnutie cieľov tímu je vykonávaná efektívne.
Jednou z najuznávanejších rolí v tíme je rola vodcu. Byť lídrom so sebou prináša špecifické zodpovednosti a charakteristiky, o ktorých budeme diskutovať ďalej. Vedenie sa často spája s výhodami, disciplínou, úspechom a mocou. Skutočným meradlom úspešného lídra je však šťastný, zdravý a motivovaný tím. Je dôležité poznamenať, že vedúci je tiež členom tímu.

Líderstvo je komplexný a mnohostranný koncept, ktorý študujú a diskutujú vedci a odborníci už desaťročia. Vedenie vo svojom jadre zahŕňa proces ovplyvňovania a vedenia ostatných smerom k spoločnej vízii alebo cieľu. Často sa považuje za kľúčový faktor úspechu komunít, pretože efektívni lídri môžu inšpirovať a motivovať zamestnancov, aby dosiahli svoj plný potenciál a pracovali na cieľoch organizácie.

Kurt Lewin vyvinul jednu z prvých a najvplyvnejších teórií vedenia v 30. rokoch 20. storočia. Lewinov model vedenia identifikoval tri odlišné štýly vedenia: autoritársky, demokratický a laissez-faire. Autoritárski vodcovia majú tendenciu robiť rozhodnutia bez účasti členov svojho tímu.

Lekcia 3

Viesť srdcom



Zameriavajú sa na kontrolu, zatiaľ čo demokratickí lídri hľadajú informácie od členov svojho tímu a uprednostňujú spoluprácu a účasť. Lídri laissez-faire poskytujú len málo usmernení svojim členom tímu.

Z Lewinovho modelu sa vyvinulo množstvo ďalších teórií a prístupov k vedeniu, vrátane situačného vedenia, transformačného vedenia a vedenia služobníkov. Situačné vedenie naznačuje, že najefektívnejší štýl vedenia závisí od aktuálnej situácie a vyžaduje od lídrov, aby tomu prispôsobili svoj prístup. Transformačné vedenie sa zameriava na inšpiráciu a motiváciu členov tímu, aby pracovali na spoločnej vízii, zatiaľ čo vedenie služobníkov zdôrazňuje dôležitosť klásť potreby druhých na prvé miesto a slúžiť väčšiemu dobru.

V posledných rokoch vzrástol záujem o štúdium inkluzívneho líderstva, ktoré sa snaží vytvoriť rozmanitejšie a inkluzívnejšie pracovisko oceňovaním a využívaním jedinečných perspektív a príspevkov všetkých členov tímu. Okrem toho sa čoraz viac uznáva dôležitosť etického vodcovstva, ktoré zahŕňa vedenie bezúhonne, transparentne a zaväzuje sa dodržiavať etické princípy.

Celkovo sa štúdium líderstva naďalej vyvíja a rozširuje, pretože výskumníci a odborníci z praxe sa snažia lepšie pochopiť komplexnú a dynamickú povahu tohto dôležitého konceptu.

Plán lekcie 3

Úvod/ rozcvička k aktivitám:

Aktivity uvedené v tejto lekcii možno využiť na skúmanie líderstva z rôznych hľadísk, na pochopenie štýlov vedenia študentov a na rozvoj ich líderských zručností. Tieto cvičenia sú založené na výskume a pomôžu študentom nielen získať sebapoznanie, ale tiež ich vybavia schopnosťou spolupracovať s ostatnými vrátane iných študentov, klientov, kolegov alebo členov tímu.

Plán lekcie 3

Hlavné aktivity:

Názov cvičenia 1: Aký typ lídra ste?
Potrebné materiály:
notebook alebo smartfón pre každého účastníka s prístupom na internet

Otázka "Aký typ lídra ste?" Cieľom aktivity je pomôcť jednotlivcom identifikovať ich jedinečný štýl vedenia prostredníctvom testu inventarizácie vedenia. Pochopením svojho štýlu vedenia sa účastníci môžu dozvedieť o svojich silných a slabých stránkach a rozvíjať svoje vodcovské schopnosti, aby sa stali lepšou podporou pre svoje tímy. Aktivita tiež povzbudzuje účastníkov, aby pochopili a uvažovali o rôznych štýloch vedenia a ich vplyve na tímový výkon, čím podporuje hlbšie pochopenie efektívneho vedenia.

Ak chcete viesť túto aktivitu, budete musieť postupovať podľa týchto pokynov:
Začnite predstavením konceptu štýlov vedenia a ich vplyvu na výkon. Vysvetlite, že každý štýl vedenia má svoje silné a slabé stránky. (Viac informácií nájdete v časti Inšpirujte sa v tejto lekcii)
Poskytnite účastníkom test inventára vodcovstva (len po anglicky), ktorý môžu absolvovať, aby identifikovali svoj štýl vedenia: Leadership Style Quiz: 12 Clever Questions to Identify your Style (usc.edu)
Poučte účastníkov aby test absolvovali individuálne, čo im poskytne dostatok času na to, aby si každú otázku prečítali a odpovedali na ňu pozorne.

Plán lekcie 3

Hlavné aktivity:

Keď každý dokončí test, zozbierajte výsledky a skupiny účastníkov na základe ich štýlu vedenia.
Povzbudzujte účastníkov, aby zdieľali svoje výsledky s malou skupinou a diskutovali o silných a slabých stránkach svojho štýlu vedenia.
Keď malé skupiny ukončia zhrnutie, požiadajte každú skupinu, aby zvyšku skupiny predstavila svoj štýl vedenia. Každá skupina by mala prezentovať štýl vedenia, ktorý zastupuje.

Po prezentáciách veďte skupinovú diskusiu o rôznych štýloch vedenia, ich výhodách a nevýhodách a o tom, ako ovplyvňujú výkon tímu.

Povzbuďte účastníkov, aby premýšľali o svojom štýle vedenia a zvážili, ako môžu využiť svoje silné stránky a riešiť svoje slabé stránky, aby sa stali lepšími lídrami.
Aktivitu zatvorte zhrnutím dôležitosti pochopenia vlastného štýlu vedenia a toho, ako ho možno využiť, aby ste sa stali lepšou podporou tímu.

Plán lekcie 3

Hlavné aktivity:

Názov cvičenia 2: Čo robiť?

Potrebné materiály: neuvádza sa

Cieľom tejto aktivity je pomôcť študentom rozvíjať ich vodcovské a komunikačné schopnosti precvičovaním rôznych štýlov vedenia a komunikačných stratégií v prostredí založenom na scenároch. Jeho cieľom je tiež podporovať kritické myslenie a reflexiu tým, že povzbudzuje študentov, aby analyzovali rôzne prístupy a uvažovali o tom, čo fungovalo a čo nie. Okrem toho aktivita pomáha študentom pochopiť, aké vlastnosti a zručnosti sú potrebné na to, aby boli efektívnym lídrom v rôznych situáciách.

Ak chcete viesť túto aktivitu, postupujte podľa týchto krokov:

1. Rozdeľte triedu do skupín po 4.
2. Každá skupina predvedie malé divadlo.
3. V každej skupine bude jeden dobrovoľník hrať rolu „zamestnanca“, ktorý sa dostal do problémov, napríklad zmeškal schôdzky, meškal do práce, zmeškal termín atď. Scenáre si môžete vytvoriť vopred alebo ich vytvoriť spolu so študentmi.

Plán lekcie 3

Hlavné aktivity:

4. Vysvetlite vybraný scenár ostatným trom členom skupiny a každému priraďte iný štýl vedenia a komunikácie, ktorý predvediete so „zamestnancom“. Tieto štýly môžu zahŕňať autoritárske, demokratické alebo laissez-faire vedenie alebo iné typy prebádané v predchádzajúcom cvičení.

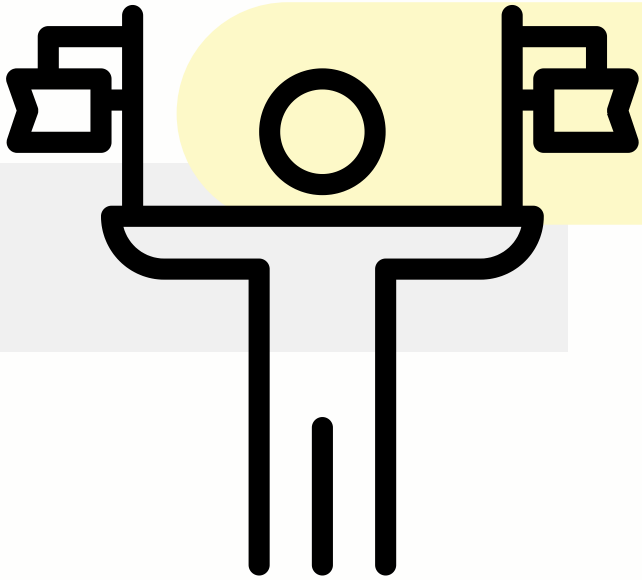
5. Po pridelení rolí poskytnite skupine čas pripraviť sa na ukážku. Povzbuďte ich, aby sa zamysleli nad tým, ako budú k situácii pristupovať a ako budú komunikovať so „zamestnancom“.

6. Keď je skupina pripravená, dovoľte každej skupine ukázať svoj prístup so „zamestnancom“. Ostatní spolužiaci by mali pozorovať a robiť si poznámky o rôznych prístupoch.

7. Po každej ukážke požiadajte celú skupinu, aby sa zamyslela nad rôznymi použitými štýlmi vedenia a komunikačnými stratégiami. Povzbuďte ich, aby diskutovali o tom, čo fungovalo a čo nie, a zvážili silné a slabé stránky každého prístupu.

8. Nakoniec veďte krátku diskusiu o tom, čo by v tomto scenári urobil „ideálny“ líder, a povzbuďte študentov, aby sa podelili o svoje postrehy a nápady.

Plán lekcie 3



Hlavné aktivity:

Názov cvičenia 3: Vodca nevidiacich
Potrebné materiály:

- Zaviazané oči
- Priestranné, bezpečné prostredie

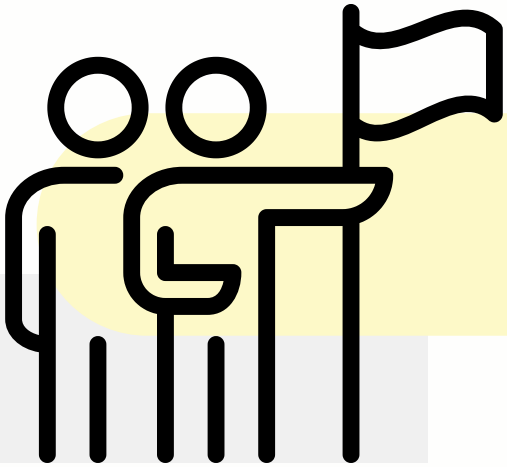
Cieľom aktivity „Prechádzka so zaviazanými očami“ je rozvíjať schopnosti vodcovstva a budovania dôvery v prostredí tímovej práce. Účastníci si precvičia vedenie a vedenie partnerom so zaviazanými očami. Táto aktivita pomôže účastníkom pochopiť dôležitosť jasnej komunikácie a dôvery v úspešnú tímovú prácu. Môže tiež pomôcť vybudovať vzťahy medzi účastníkmi a zlepšiť ich schopnosť efektívne spolupracovať.

Aktivita sa odporúča pre miesta s priamym prístupom k otvoreným, ale zabezpečeným priestorom, ako sú športové ihriská alebo záhrady. Otvorené priestranstvá musia byť izolované, bez premávky alebo iných vonkajších hrozieb. Aktivita sa dá robiť aj vo vnútri, je však potrebné mať priestrannú plochu s minimálnymi prekážkami.

Tu sú pokyny na vedenie aktivity „Chôdza so zaviazanými očami“:

1. Rozdeľte skupinu do dvojíc.
2. Vysvetlite účastníkom, že ich úlohou je urobiť si príjemnú prechádzku vo dvojici. Jedna osoba z každého páru však bude mať zaviazané oči pomocou šatky.

Plán lekcie 3



Hlavné aktivity:

3. Vidiaci partner bude zodpovedný za vedenie partnera so zaviazanými očami počas prechádzky. Môžu si vybrať, či sa budú držať za ruky, používať iné časti tela na vedenie alebo dávať verbálne pokyny.

4. Dvojice sa môžu rozhodnúť o svojom cieli a trase, musia sa však zdržiavať v určenom priestore a vrátiť sa na miesto štartu v určenom časovom limite (zvyčajne stačí 10-15 min).

5. Po uplynutí časového limitu si partneri vymenia úlohy, pričom vidiaci partner bude mať zaviazané oči a predtým zaviazaný partner bude teraz usmerňovať.

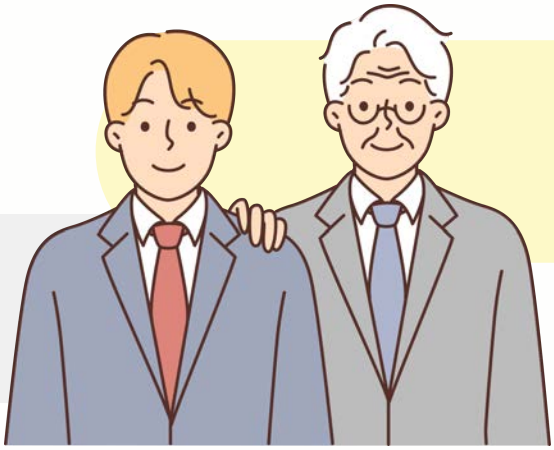
Poznámka: V tejto aktivite venujte zvýšenú pozornosť téme bezpečnosti. Uistite sa, že všetci účastníci poznajú zodpovednosť za bezpečné vedenie „nevidiaceho“ počas cesty!

Počas diskusie povzbudzujte účastníkov, aby premýšľali o svojich skúsenostiach. Pýtajte sa otázky ako:

- Aký to bol pocit mať zaviazané oči? Usmerniť niekoho iného?
- Ako ste komunikovali s partnerom? Čo fungovalo dobre? Čo nie?
- Ako ste si vybudovali dôveru s partnerom?
- Ako ste sa cítili, keď ste si museli vymeniť roly?

Počas brífingu zdôraznite, že zručnosti vedenia a budovania dôvery sú kľúčové pre tímovú prácu a úspešnú komunikáciu.

Plán lekcie 3



Hlavné aktivity:

Názov cvičenia 4: „Koho obdivuješ a prečo?“
Potrebné materiály:

- Výtlačok pracovného hárka (len po anglicky): Microsoft Word - Koho obdivujete.docx (teentruth.net)
- Perá na písanie

"Koho obdivuješ a prečo?" Cieľom aktivity je povzbudiť študentov, aby skúmali vodcovské vzory a identifikovali vlastnosti, ktoré na nich obdivujú a ktoré by v sebe chceli rozvíjať. Vyplnením pracovného listu a premýšľaním o svojich odpovediach môžu študenti lepšie pochopiť svoje hodnoty a ciele a rozvíjať svoje schopnosti kritického myslenia a sebauvedomenie. Táto aktivita môže pomôcť študentom stať sa lepšími vodcami a členmi tímu, a to ako osobne, tak aj profesionálne.

Tu sú pokyny na vedenie "Koho obdivujete a prečo?" aktivita:

1. Predstavte aktivitu: Vysvetlite žiakom, že budú skúmať vodcovské vzory a vlastnosti, ktoré na nich obdivujú a ktoré by v sebe chceli rozvíjať.
2. Poskytnite pracovný list: Dajte každému študentovi kópiu „Koho obdivujete?“ pracovný list v tlačenej alebo digitálnej podobe: Microsoft Word - Who Do You Admire.docx (teentruth.net)

Plán lekcie 3

Hlavné aktivity:

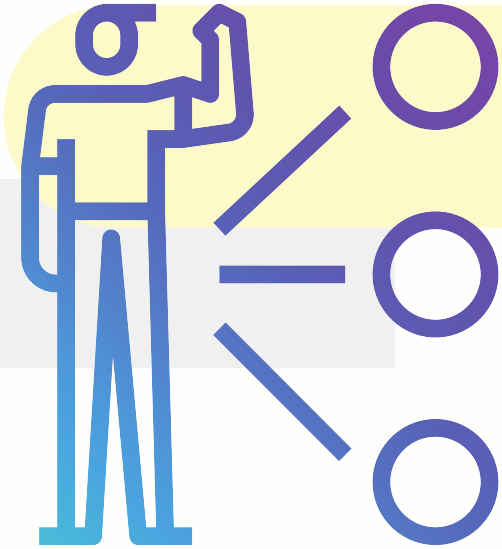
3. Požiadajte študentov, aby sa zamysleli nad vodcami, ktorých obdivujú, či už v osobnom alebo profesionálnom živote. Potom by mali vyplniť pracovný list tak, že napíšu meno lídra, ktorého obdivujú, a konkrétne vlastnosti, ktoré na ňom obdivujú.

4. Po vyplnení pracovného listu ich vyzvite, aby sa nad svojimi odpoveďami zamysleli. Požiadajte ich, aby sa zamysleli nad tým, ako môžu tieto vlastnosti u seba rozvíjať a aké kroky môžu na to podniknúť.

5. Ak vám to čas dovolí, môžete študentov vyzvať, aby sa o svoje odpovede podelili s triedou. To môže podporiť diskusiu a vzájomné učenie sa.

6. Ukončite aktivitu a vyzvite študentov, aby pokračovali v uvažovaní o svojich vzoroch a vlastnostiach, ktoré na nich obdivujú.

Plán lekcie 3



Hlavné aktivity:

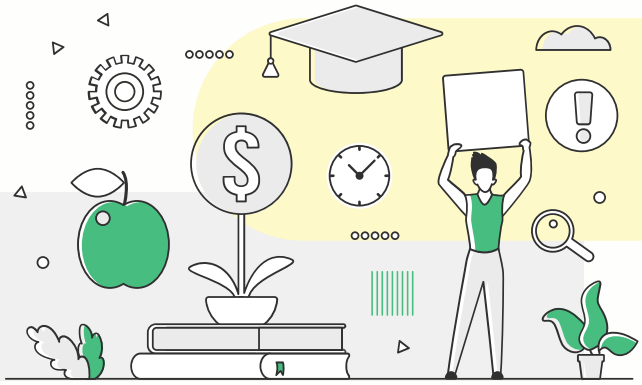
Názov cvičenia 5: Vykonajte!
Potrebné materiály:
rekvizity pre hru, ak sú potrebné (nie je povinné)

Cieľom akcie "Vykonať!" Improvizačná aktivita má za cieľ podporiť tímové spájanie a rozvíjať komunikačné zručnosti, sebauvedomenie, sebadôveru a kreativitu medzi účastníkmi. Cieľom aktivity je pomôcť účastníkom počúvať, venovať pozornosť, kreatívne myslieť a spolupracovať ako tím improvizáciou a hraním krátkych divadelných predstavení na základe návrhov publika. Zábavná a pútavá povaha aktivity môže tiež pomôcť účastníkom cítiť sa navzájom uvoľnenejšie a pohodlnejšie, čím sa podporuje tímové prepojenie a budovanie pevnejších vzťahov. Improvizácia môže byť zábavným a pútavým spôsobom, ako zlepšiť komunikačné schopnosti a prepojenie tímu. Táto aktivita pomôže účastníkom vybudovať sebauvedomenie, sebadôveru a kreativitu.

Tu je návod, ako viesť "Vykonať!" improvizačná aktivita:

1. Rozdeľte skupinu na dve časti: publikum a účinkujúcich.
2. Požiadajte členov publika, aby prišli s rôznymi návrhmi na miesto, povolanie a scenár (napr. kaviareň, policajt a nákup šišky). Povzbuďte ich, aby prichádzali so zábavnými a kreatívnymi nápadmi.

Plán lekcie 3



Hlavné aktivity:

3. Po zozbieraní návrhov požiadajte účinkujúcich, aby sa prihlásili.

4. Oznámte miesto, povolanie a scenár, ktorý umelci použijú na improvizáciu a predvedenie divadelného aktu.

5. Účinkujúci by si mali nájsť pár minút na diskusiu a plánovanie svojho divadelného aktu.

6. Keď sú účinkujúci pripravení, mali by začať svoj improvizovaný akt na základe uvedených návrhov.

7. Povzbudzujte divákov, aby povzbudzovali a tlieskali účinkujúcim po ich akte.

8. Po predstavení si vymeňte role divákov a účinkujúcich a zopakujte aktivitu s novými návrhmi.

9. V rámci debrífingu odporúčame opýtať sa účastníkov, či by sa nechceli podeliť o niečo, čo práve zažili. V závislosti od odpovedí riadiť diskusiu smerom, ktorý je pre študentov dôležitý.

Lekcia 3

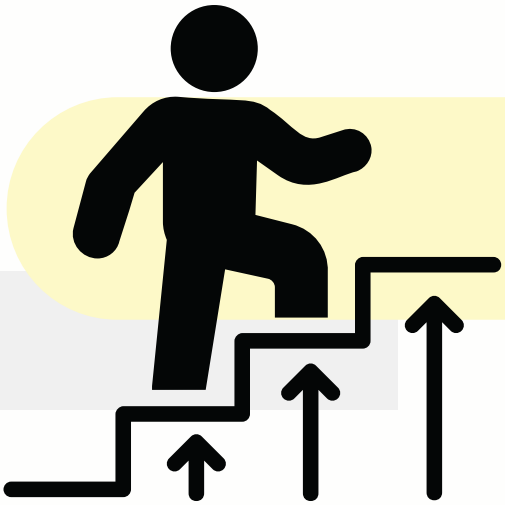
Inšpirujte sa

Indeed: “Štýly líderstva”
https://www.indeed.com/career-advice/career-development/10-common-leadership-styles

Study.com: ”Lekcia vedenia pre deti”
https://study.com/academy/lesson/leadership-lesson-for-kids-definition-styles.html

Harward Bussiness Review: "Výskum: Ako líderské skúsenosti ovplyvňujú študentov"
https://hbr.org/2017/02/research-how-leadership-experience-affects-students

Lekcia 3



Konsolidácia vedomostí:

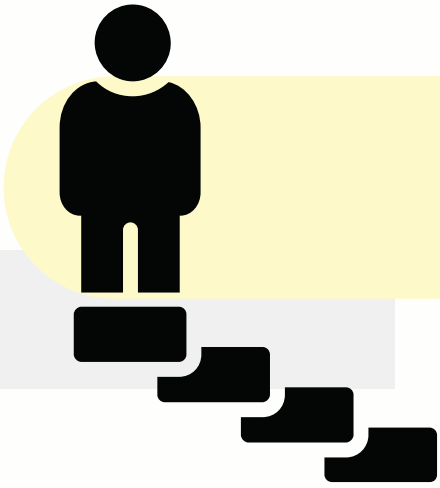
Ak chcete zhodnotiť vedomosti získané v tejto časti a uzavrieť tému Vedenie, odporúčame vám sprostredkovať stretnutie so spätnou väzbou typu peer-to-peer.
Účelom tohto cvičenia je identifikovať jednotlivé silné stránky a oblasti na zlepšenie v rámci tímu a zároveň precvičiť vodcovské schopnosti.
Na začiatok požiadajte svoju skupinu, aby sa rozdelila do dvojíc. Poskytnite svojim študentom pokyny uvedené nižšie a požiadajte ich, aby dokončili vetu na základe svojich vedomostí a skúseností s partnerom v diskusii.

Výzvy:

- Obdivujem ťa/keď si...
- Vážim si ťa/keď si...
- Podľa mňa na tom treba ešte popracovať...
- Zdá sa, že bojuješ s...
- Myslím, že ty...

Povzbuďte svojich študentov, aby boli úprimní a konštruktívni s ich spätnou väzbou. Pripomeňte im dôležitosť poskytovania a prijímania konštruktívnej spätnej väzby, ktorá je zameraná na rast a rozvoj.

Lekcia 3



Konsolidácia vedomostí:

Po recenznom stretnutí povzbuďte svojich študentov, aby uvažovali o spätnej väzbe, ktorú dostali, a zhodnotili, ktorá spätná väzba je cenná a rezonuje s ich osobným rastom.
Ako druhá časť tejto aktivity im poskytnite podobné podnety, aby sa zhodnotili:

Výzvy:

- Myslím, že som dobrý v...
- Môj tím profituje z toho, že som...
- Ešte musím popracovať na...
- Bojujem s...
- Myslím, že ja...

Toto cvičenie nielenže pomôže vašim študentom vybudovať si sebauvedomenie a rásť novými spôsobmi, ale tiež im pomôže stať sa lepšími členmi tímu tým, že sa zamerajú na individuálne a tímové silné stránky a oblasti na zlepšenie.

Modulové hodnotenie vedomostí:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScYscMyF2YppcCI7LyvTkmMDRk2Cn5wKpfBuX2LDZ4lCdaKEg/viewform

Modul 6: TÍMOVÁ PRÁCA A MANAŽMENT KONFLIKTOV

Súhrn modulu

Účelom tohto modulu je pomôcť vám pri vedení aktivít s vašimi študentmi, ktoré zlepšia ich schopnosť pracovať samostatne aj ako tím. Okrem toho im má pomôcť rozvíjať zručnosti na riešenie konfliktov, keď nastanú.

Dúfame tiež, že obsah pomôže vašim študentom lepšie si uvedomiť svoje správanie a emócie a poskytne im metódy na zvládanie stresu na zlepšenie ich celkovej pohody.

O autoroch

Ieva Fridmane, Slovensko

Som zanietená pracovníčka s mládežou a trénerka, ktorá miluje svoju prácu s medzinárodnými skúsenosťami v oblasti vzdelávania - formálneho aj neformálneho. Náplň mojej práce je široká, ale hlavne zameraná na budovanie tímu, osobný rast, rast myslenia, sebauvedomenie a vedenie pre pracovníkov s mládežou, pedagógov, tínedžerov a mladých dospelých. Ďalšou mojou vášňou je rozvoj vzdelávacích zdrojov a návrh metodológie školenia.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

Projekt: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Modul 7
STANOVOVANIE CIEĽOV A VYTRVALOSŤ

V našom dynamickom svete je najdôležitejšie pochopiť svoj cieľ a neustále sa oň usilovať. Stanovenie cieľov nie je len o vytýčení smeru do budúcnosti, ale aj o vštepení odhodlania a odolnosti. Tento modul je starostlivo vypracovaný tak, aby študentom umožnil osvojiť si techniky efektívneho stanovovania cieľov a duševnú silu vytrvať vo svojom úsilí. Spoločne sa ponoríme do aspektov cieľov S.M.A.R.T, psychológie stojacej za vytrvalosťou a umenia prekonávať prekážky.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Pozvánka do modulu

Vážení učitelia,
v tomto module sa vaši študenti dozvedia o dôležitosti stanovenia cieľov a o tom, ako vytrvať, aj keď čelia výzvam. Preskúmajú svoj vlastný potenciál a objavia spôsoby, ako prekonať prekážky na ceste k úspechu.
Tento modul, ako každý iný, prosperuje pod starostlivosťou angažovaných pedagógov, ako ste vy, ktorých cieľom je podporovať rast a blaho svojich študentov.

Uvedomujúc si, že každá trieda je svoj vlastný mikrokozmos s rôznymi výzvami a silnými stránkami, navrhli sme tento modul tak, aby bol čo najprispôsobivejší. Cvičenia, diskusie a aktivity boli štruktúrované tak, aby vyhovovali rôznym potrebám, veku a dynamike vašich študentov. Pre ďalšiu pomoc je každý segment plný doplnkových detailov, ktoré vyhovujú tým, ktorí chcú hlbšie skúmať zložitosť stanovovania cieľov a vytrvalosti.
Rozvíjanie týchto kompetencií nevyhnutne prispeje k položeniu základov jedného z najcennejších postojov – postoja budúceho podnikateľa.

Keď sa vaši študenti vydajú na cestu sebaobjavovania a odhodlania, vaše vedenie osvetlí ich cestu a pomôže im nielen stanoviť si ciele, ale aj ich vytrvalo sledovať vo všetkých oblastiach života.

Co-funded by the European Union
Projekt: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

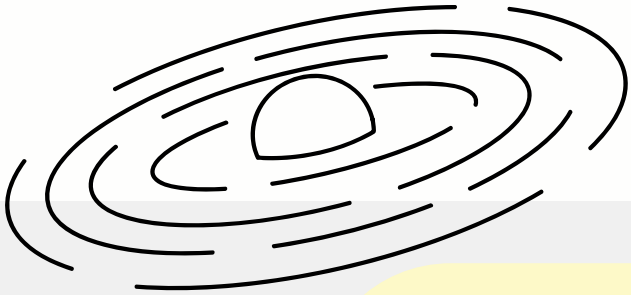
Výsledky vzdelávania

Na konci modulu by študenti mali byť schopní:

- Pochopiť pojem stanovovanie cieľov a jeho dôležitosť pri dosahovaní úspechu.
- Rozvíjať svoje vlastné ciele SMART (konkrétne, merateľné, dosiahnuteľné, relevantné a časovo ohraničené) na dosiahnutie požadovaných výsledkov.
- Začať sa učiť, ako rozdeliť svoje ciele na zvládnuteľné úlohy a vytvoriť akčné plány na ich dosiahnutie.
- Preskúmať rôzne stratégie na udržanie sústredenia, motivácie a vytrvalosti, aj keď čelia neúspechom a prekážkam.

Co-funded by the European Union
Projekt: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Lekcia 1



Si Vesmír

Kľúčové slová pre vás:

Talent, ciele, rekord, potenciál

Skôr ako začnete, tu je niekoľko pojmov, s ktorými sa možno budete musieť zoznámiť, aby ste sa cítili pripravení na túto a nasledujúcu lekciu:

Teória stanovovania cieľov: Táto teória naznačuje, že jednotlivci sú motivovaní sledovaním konkrétnych cieľov. Použiteľné je, že kladie osobitný dôraz na silu ambicióznych cieľov – cieľov, ktoré sú špecifické, merateľné, dosiahnuteľné, relevantné a časovo ohraničené (S.M.A.R.T). Ako pedagóg tínedžerov máte jedinečnú schopnosť využiť túto teóriu transformačným spôsobom. Môžete ich viesť pri vytváraní nie hocijakých cieľov, ale hlboko zmysluplných a plne dosiahnuteľných. Navyše ich môžete splnomocniť, aby rozložili tieto ašpiračné ciele na zvládnuteľné kroky. Váš vplyv v tejto vývojovej fáze je neoceniteľný a zručnosti, ktoré im poskytnete, ich vybavia na výzvy a príležitosti, ktoré pred nimi stoja.

Grit Theory: Táto teória tvrdí, že úspech nie je založený len na talente alebo inteligencii, ale aj na vytrvalosti a vášni. Učitelia môžu použiť túto teóriu, aby pomohli študentom pochopiť dôležitosť rozvoja myslenia na rast a nevzdávať sa, keď čelia prekážkam. Tým, že im pomáhate pochopiť hlbokú hodnotu driny, neučíte len teóriu – vybavujete ich odolnosťou, ktorá im dobre poslúži pri každom ich úsilí.

Lekcia 1

Si Vesmír

Kľúčové slová pre vás:

Talent, ciele, rekord, potenciál

Teória sebaurčenia: Predstavte si vzdelávacie prostredie, kde sa študenti necítia len ako účastníci, ale aj ako aktívni účastníci. Táto teória vás vybaví nástrojmi na vytvorenie presne toho – triedy, ktorá podporuje nielen akademické učenie, ale aj osobný rast. Implementáciou princípov Teórie sebaurčenia môžete podporiť pocit spolupatričnosti, vďaka ktorému sa každý študent bude cítiť cenený a pochopený. Ale ide to ešte ďalej. Máte moc podnietiť vo svojich študentoch pocit vlastníctva a viesť ich k tomu, aby prevzali opraty svojej vlastnej vzdelávacej cesty a úsilia o stanovenie cieľov. Táto teória sa zameriava na vnútornú motiváciu a dôležitosť pocitu autonómnosti, kompetentnosti a prepojenia s ostatnými.

Maslowova hierarchia potrieb: Táto teória navrhuje, že jednotlivci majú hierarchiu potrieb, ktoré musia byť splnené, aby mohli dosiahnuť svoj plný potenciál. Môže vám slúžiť ako komplexný plán na identifikáciu a riešenie základných potrieb vašich študentov, od základných fyziologických požiadaviek až po potrebu úcty a spolupatričnosti. Niektorí učitelia z nášho tímu radi diskutujú o tejto teórii so svojimi študentmi na začiatku každého školského roka, aby pomohli študentom lepšie sa motivovať k viac spánku, správnemu jedeniu a všeobecnej starostlivosti o seba.

Plán lekcie 1

4169

Úvod / Zahrievacie aktivity

1. Vyzvite študentov, aby si prečítali Úvod do modulu vo svojich školiacich materiáloch. Potom môžete začať s lekciou 1. Opýtajte sa študentov, čo si myslia, že talent je a či veria, že každý má nejaký druh talentu, alebo či je nadaných len niekoľko vyvolených. Vyzvite ich, aby sa zamysleli nad tým, čo vidia, keď sa ráno pozrú do zrkadla, a aký je ich zmysel života a najväčšia vášeň.
Diskutujte o koncepte vytvárania rekordov a cieľoch na ich dosiahnutie. Požiadajte študentov, aby uhádli, koľkokrát sa dvom ľuďom podarilo prihrať loptu bez toho, aby sa im vyšmykla? Po niekoľkých návrhoch od nich im povedzte číslo: **4169-**krát.

2. Povedzte svojim študentom, že na nich čaká zábavná výzva: štyria jednotlivci, ktorí sa najviac priblížia k uhádnutiu vopred určeného skutočného čísla, získajú privilégium stať sa prvými členmi štyroch samostatných tímov. Keď sú títo „vedúci tímu“ identifikovaní, pokračujte v prideľovaní zostávajúcich študentov do každej z týchto novovytvorených skupín. Ale to je len začiatok – každý tím sa potom pustí do kreatívneho úsilia definovať svoju identitu.

Plán lekcie 1

4169

Úvod / Zahrievacie aktivity

Veďte ich pri brainstormingu a výbere jedinečného názvu tímu, špecifického symbolu a inšpirujúceho motta, ktoré zhŕňa ich kolektívneho ducha. Nakoniec zvýšte stávky zavedením výzvy na dosiahnutie rekordov prispôsobenej zručnostiam a záujmom triedy. Či už ide o matematický hlavolam, kreatívne písanie alebo rýchly vedecký experiment, nechajte ich bojovať o prvé miesto.

Ak nechcete nastaviť výzvu – môžete ich nechať, aby si ju vybrali sami – možno chcú vytvoriť rekord pre najrýchlejší tím, ktorý vyrieši hádanku, alebo možno chcú spolupracovať na písaní poviedky.

Ak chcete ďalej pomôcť študentom rozvíjať ich podnikateľské zručnosti, môžete navrhnúť, aby ste každému tímu poskytli hypotetickú sumu peňazí a scenár (napríklad plánovanie dovolenky alebo vedenie malého podniku). Musia mať zodpovedajúci rozpočet a prezentovať svoje finančné plány. Alebo im môžete poskytnúť herné prvky Jenga a vyzvať ich, aby postavili najvyššiu vežu.

Plán lekcie 1

Hlavné aktivity:

3. Aby ste túto hru predstavili svojim žiakom, budete potrebovať plážovú loptu alebo balón. Začnite tým, že skupinám poviete, že ich úlohou je udržať loptu vo vzduchu na stanovený počet zásahov bez toho, aby sa dotkla zeme. Pamätajte, že nikto sa nemôže dotknúť lopty dvakrát za sebou. Opýtajte sa každej skupiny, koľko zásahov si myslí, že zvládnu, a dajte im dve minúty na to, aby vymysleli stratégiu, ako udržať loptu vo vzduchu. Nechajte skupiny ísť jednu po druhej a sledujte ich počet zásahov. Po jednom pokuse im povedzte, že teraz majú možnosť reorganizovať svoju stratégiu pred každým pokusom. Navrhnite, aby si každý v tíme premyslel úlohu, ktorú by chcel zohrať pri dosahovaní najvyššieho skóre. Potom nechajte tímy hrať znova. Vyhráva skupina s najvyšším počtom zásahov na jeden jediný pokus. Táto aktivita učí, ako súvisí stanovovanie cieľov a tímová práca, a zdôrazňuje dôležitosť stanovenia konkrétnych a dosiahnuteľných cieľov, vytvárania stratégií a ich prispôsobenia, keď je to potrebné na dosiahnutie cieľov ako tím.

4. Začnite diskusiu so svojimi študentmi o dôležitosti rešpektovania potenciálu každého prispievať a bohatstva, ktoré svet ponúka, pokiaľ ide o talenty. Dajte im príklady neočakávaných talentov, ako sú: hadíctvo, požieranie ohňa, vrhanie nožov, mimika, rýchle čítanie, analýza rukopisu, obojručnosť a gúľanie jazyka. Poskytnite im tento zoznam inteligencií podľa H. Gardnera a pozvite ich, aby obchádzali stanice a skúšali si všímať, ktorá z nich ich najviac zaujíma.

Lekcia 1

Inšpirujte sa

Edutopia - Viacnásobná inteligencia: Nové horizonty v teórii a praxi
Tento článok poskytuje prehľad Gardnerovej teórie a obsahuje praktické tipy na integráciu viacerých inteligencií do triedy. Obsahuje aj odkazy na zdroje na ďalšie čítanie.

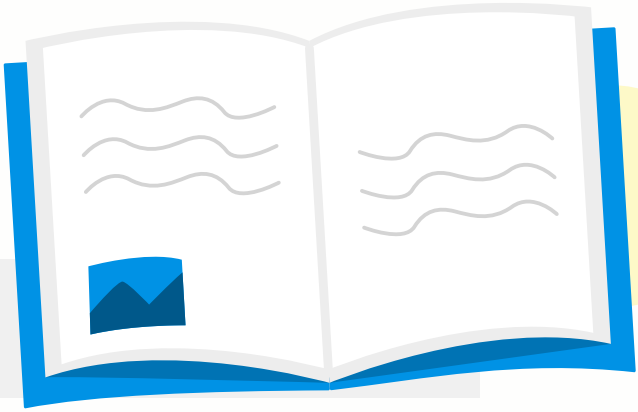
TeachThought – Čo sú to viacnásobné inteligencie a ako ovplyvňujú učenie?
Tento článok sa ponorí do každej z ôsmich inteligencií a poskytuje príklady, ako ich možno v triede pestovať. Obsahuje aj bezplatný plagát, ktorý si môžu učitelia stiahnuť ako referenciu.

Kult pedagogiky – Ako využiť viacero inteligencií na oslovenie každého študenta Tento blogový príspevok obsahuje praktické stratégie na začlenenie viacerých inteligencií do plánovania hodín, ako aj odkazy na ďalšie zdroje a príklady plánov hodín.

EdSurge – 10 spôsobov, ako integrovať viacero inteligencií do vašej triedy. Tento článok poskytuje konkrétne nápady na začlenenie viacerých inteligencií do aktivít a úloh v triede. Obsahuje aj odkaz na voľne stiahnuteľnú príručku pre učiteľov.

MindShift – Ako priniesť do triedy viacero inteligencií
Tento článok pojednáva o výhodách používania viacerých inteligencií v triede a uvádza príklady, ako ich môžu učitelia začleniť do vyučovania. Obsahuje aj zoznam ďalších zdrojov na ďalšie čítanie.

Lekcia 1



Konsolidácia vedomostí:

Ponúknite študentom vytvorenie osobného „MI profilu“ pre seba. Potom, čo si prezreli stanice MI, nechajte ich premýšľať o každej z nich a ohodnoťte sa na stupnici od 1 do 5 podľa toho, ako silní sa cítia v každej oblasti. Potom môžu napísať krátky odsek popisujúci, ako by mohli využiť každú inteligenciu vo svojich budúcich cieľoch, záujmoch alebo kariére. Po dokončení svojho profilu MI môžu zdieľať svoje výsledky s partnerom alebo v malej skupine a diskutovať o podobnostiach a rozdieloch v ich silných stránkach a cieľoch.

Táto aktivita nielen podporuje sebareflexiu, ale tiež pomáha študentom rozpoznať a oceniť rôzne silné stránky svojich rovesníkov. Diskutujte o myšlienke, že každá ľudská bytosť sa rodí s obrovským potenciálom a že poznanie svojej hodnoty môže priniesť pocit uspokojenia a šťastia. Na záver hodiny pripomeňte študentom, že objavenie ich potenciálu nemusí byť ľahké, ale že majú podporu, ktorá im na ceste pomôže.

Lekcia 2

Ešte nie

Kľúčové slová pre vás:

Rast myslenia, fixné nastavenie mysle

Ako učiteľ je dôležité pochopiť rozdiel medzi fixným myslením a rastovým myslením – pomôcť svojim študentom, ale aj zlepšiť svoj vlastný život.

Fixné nastavenie mysle je v podstate viera, že schopnosti a talenty sú pevne stanovené – narodené s vami a nezmeniteľné. Tí, ktorí dodržiavajú tento spôsob myslenia, sa môžu vyhýbať výzvam, aby zabránili zlyhaniu, pretože to vnímajú ako negatívny odraz ich prirodzených schopností.
Naopak, rastové myslenie je zakorenené v pochopení, že schopnosti a talenty sú plynulé a možno ich časom kultivovať prostredníctvom odhodlania, strategických prístupov a konštruktívnej spätnej väzby. Tento spôsob myslenia umožňuje prijať výzvy, odolnosť voči neúspechom a vnútornú motiváciu zlepšovať sa.

Jeden prelomový experiment, ktorý priniesol túto teóriu do popredia, uskutočnila Carol Dweck, popredná psychologička v oblasti motivácie. Dwecková testovala reakcie detí po tom, čo čelili prekážke. Niektorí boli chválení za ich inteligenciu, posilňovanie fixného myslenia, zatiaľ čo iní boli chválení za ich snahu, pestovanie myslenia na rast.

Lekcia 2

Ešte nie

Kľúčové slová pre vás:

Rast myslenia, fixné nastavenie mysle

Výsledky otvorili oči: deti, ktoré dostali pochvalu za snahu, preukázali väčšiu vytrvalosť, väčšiu radosť a dokonca vyšší výkon v nasledujúcich úlohách v porovnaní s tými, ktoré boli chválené za inteligenciu.

V praktickej triede to znamená, že podpora rastu mysle presahuje len slová povzbudenia. Zahŕňa chválenie procesu – ocenenie úsilia, použitých stratégií, zamerania, vytrvalosti a zlepšenia. Znamená to povzbudzovať študentov, aby si stanovili dosiahnuteľné, no zároveň náročné ciele, a pomôcť im pochopiť, že neúspechy sú prirodzenou súčasťou vzdelávacieho procesu – skôr odrazovým mostíkom než kameňom úrazu.

Koncept „ešte nie“, ako zdôraznil Dweck, môže tiež zmeniť hru. Keď študenti povedia, že niečo nedokážu, pridanie jednoduchého „zatiaľ“ na koniec svojho vyhlásenia môže drasticky zmeniť ich pohľad a zmeniť moment porážky na moment potenciálneho rastu.
Takže keď sa pohneme vpred, vytvorme kultúru triedy bohatú na princípy rastového myslenia. Týmto spôsobom učíme našich študentov nielen akademické predmety, ale dávame im aj silu veriť vo svoju schopnosť rastu, odolnosti a v konečnom dôsledku aj úspechu.

Plán lekcie 2

Úvod / Zahrievacie aktivity

Začnite hodinu s pohlcujúcou a podnetnou aktivitou s názvom „Osoba s talentom“. V tomto cvičení budú študenti spolupracovať v skupinách po štyroch, aby využili svoje kreatívne stránky a zároveň posilnili zameranie predchádzajúcej hodiny na rozpoznanie individuálneho potenciálu a talentu. Každá skupina bude mať za úlohu nakresliť osobu na veľký list papiera. Keď je základná línia hotová, každý študent postupne pridáva k postave funkcie, ktoré symbolizujú vlastný jedinečný talent a potenciál – možno je to hudobná nota pre lásku k hudbe alebo štetec pre umelecký vkus.

Môžete dokonca zahrnúť akademické predmety; možno kniha reprezentujúca talent v literatúre alebo mikroskop pre vedeckú zvedavosť. Keď každý študent pridá do kresby, povzbuďte ich, aby sa podelili o to, prečo si vybrali tento konkrétny symbol a ako odráža ich talent. Po skončení každej skupiny ich vyzvite, aby triede predstavili svoju „Osobu s talentom“, čím uľahčíte diskusiu, ktorá zvýrazní rôznorodosť zručností a záujmov vo vašej triede. Táto aktivita slúži nielen ako opakovanie predchádzajúcej hodiny, ale aj ako platforma pre študentov, aby oslávili svoje rozmanité talenty a pochopili, že každý vie priniesť na stôl niečo cenné.

Plán lekcie 2

Hlavné aktivity:

1. Predstavte pojem rastové myslenie (po anglicky ‘growth mindset’) tak, že sa študentov opýtate, či o ňom už počuli a či ho vedia definovať. Po zhromaždení ich počiatočných myšlienok poskytnite stručnú definíciu sami, pričom citujte základnú prácu psychologičky Carol Dweck na tomto koncepte. Vyzvite ich, aby si prečítali ich lekciu v kurze študentov.

2. Rýchlo sa dotknite toho, ako môže rast myslenia významne ovplyvniť náš prístup k výzvam a neúspechom, najmä v akademickom prostredí. Zapojte študentov tak, že ich požiadate, aby sa zamysleli nad osobnými skúsenosťami, kde ich spôsob myslenia ovplyvnil ich prístup k výzve, a pýtajte sa ich na stratégie, ktoré používajú, keď čelia ťažkostiam. Na záver zdôraznite, že osvojenie si postoja k rastu môže byť transformačné pri prekonávaní akademických aj osobných prekážok a dajte im vedieť, že toto bude téma skúmaná počas celého kurzu.

Plán lekcie 2

Hlavné aktivity:

3. Rozdajte podklady o pevných a rastových myšlienkach a požiadajte študentov, aby si ich potichu prečítali. Požiadajte študentov, aby sa podelili o svoje myšlienky o rozdieloch medzi fixným a rastovým zmýšľaním s partnerom a potom s celou triedou. Požiadajte študentov, aby sa zamysleli nad svojím vlastným zmýšľaním a podelili sa o to, či majú tendenciu mať fixné alebo rastúce zmýšľanie.

4. Zaveďte interaktívnu aktivitu s názvom „Posun myslenia“, aby ste zapojili tínedžerov do pochopenia nuancií medzi rastovým a fixným nastavením mysle. Rozdeľte triedu na dve skupiny a poskytnite každej skupine súbor výrokov, z ktorých polovica obsahuje výroky o fixnom zmýšľaní ako „Nie som dobrý v matematike“ a druhá polovica s výrokmi o rastovom zmýšľaní ako „Cvičením to dokážem zdokonaliť sa v matematike." Nechajte každú skupinu kategorizovať karty do dvoch kôp, „Rastové“ a „Fixné“, a potom medzi sebou diskutujte, prečo umiestnili každú kartu do príslušnej kôpky. Po kategorizácii vyzvite každú skupinu, aby premenila fixné výroky na výroky o rastovom zmýšľaní, čím podporíte diskusiu v triede o tom, ako môže posun v jazyku znamenať posun v zmýšľaní.

Lekcia 2

Inšpirujte sa

MindsetWorks: Táto webová stránka ponúka kurzy profesionálneho rozvoja pre pedagógov, ktoré ich učia, ako podporovať rast myslenia u svojich študentov. Ponúkajú tiež rôzne zdroje vrátane článkov, videí a plánov lekcií.

Projekt Stanfordskej univerzity pre výskum vzdelávania, ktorý sa škáluje (PERTS): PERTS ponúka množstvo zdrojov pre pedagógov, ktoré pomáhajú študentom rozvíjať myslenie na rast. Ich webová stránka obsahuje bezplatné online kurzy, inštruktážne materiály založené na výskume a nástroje na hodnotenie zmýšľania študentov.

Výučbový kanál: Táto webová stránka ponúka zbierku videí a plánov hodín zameraných na rozvoj myslenia na rast u študentov. Videá a plány hodín vytvárajú učitelia.

Edutopia: Táto webová stránka ponúka články, videá a zdroje pre pedagógov, ktoré ich učia, ako podporovať rast myslenia u svojich študentov. Zdroje sú rozdelené do kategórií na úrovni ročníkov a pokrývajú rôzne predmety.

TED Talk Carol Dweck: Carol Dweck je psychologička a výskumníčka, ktorá je známa svojou prácou v oblasti rastového myslenia. Jej prednáška TED s názvom „Sila viery, že sa môžete zlepšiť“ poskytuje úvod do konceptu rastového myslenia a jeho dôležitosti.

Lekcia 2

Konsolidácia vedomostí

Požiadajte žiakov, aby napísali jednu vec, ktorú sa na dnešnej hodine naučili o rastovom myslení. Rozdeľte ich do skupín po 4-5 a vyzvite ich, aby pripravili plagát o rastovom a fixnom myslení.

Dajte im na to 15 minút a prejdite okolo, aby ste im ponúkli pomoc a podporu. Po dokončení ich požiadajte, aby plagáty prezentovali. Hodinu ukončite tým, že žiakom pripomeniete, že majú silu rozvíjať rastové myslenie a dosahovať svoje ciele tvrdou prácou a vytrvalosťou.

Lekcia 3

Prečo maratón a nie preteky

Kľúčové slová pre vás:

Úsilie, krátkodobé ciele, dlhodobé ciele

Ako učiteľ zohrávate dôležitú úlohu pri dosahovaní cieľov svojich študentov. V 3. lekcii sa zameriavame na silu stanovovania cieľov a na to, ako môže študentom pomôcť dosiahnuť ich vytúžené ciele. Je dôležité pochopiť, že ciele majú dve formy: krátkodobé a dlhodobé.

Krátkodobé ciele sú priamo spojené s prítomnosťou - s konaním a rýchlym dosahovaním výsledkov. Ako učiteľ môžete svojich žiakov povzbudiť, aby si stanovili krátkodobé ciele, ktoré im pomôžu dosiahnuť dlhodobé ciele. Ak si chce napríklad žiak zlepšiť známku z určitého predmetu, môžete mu pomôcť vytvoriť zoznam tém, ktoré si má naštudovať počas nasledujúcich dvoch týždňov, a povzbudiť ho k aktívnej účasti na hodinách. To im ukáže, že svoje ciele môžu dosiahnuť činnosťou a úsilím.

Na druhej strane, **dlhodobé ciele** si vyžadujú trpezlivosť a plánovanie. Žiakom môžete pomôcť stanoviť si dlhodobé ciele tak, že ich rozdelíte na menšie, krátkodobé ciele, ktoré sú ľahšie zvládnuteľné. Ak je napríklad cieľom študenta stať sa právnikom, môžete ho povzbudiť, aby si stanovil cieľ študovať dve hodiny týždenne na nadchádzajúce skúšky. Takto budú môcť svoj dlhodobý cieľ dosiahnuť postupne a ľahšie.

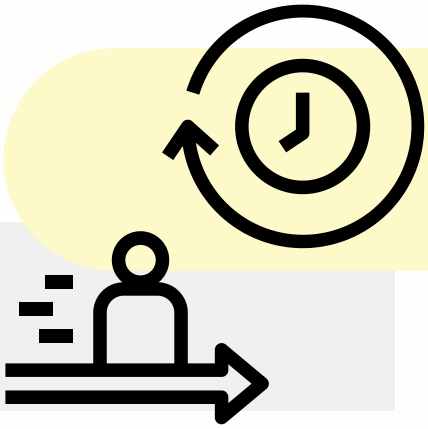
Je veľmi dôležité, aby ste študentom pomohli pochopiť dôležitosť stanovovania realistických a dosiahnuteľných cieľov. Nereálne ciele ich môžu odradiť a môžu spôsobiť stratu motivácie.

Plán lekcie 3

Úvod/ rozcvička k aktivitám:

Vyzvite študentov, aby sa pozreli na lekcie v príručkách pre študentov. Začnite diskusiu o psychologických vlastnostiach, ktoré športovci potrebujú na maratón a na bežecké preteky. Líšia sa od seba? Diskutujte o podobnostiach a rozdieloch medzi nimi.

Plán lekcie 3



Hlavné aktivity:

1.Vyzvite študentov, aby si prečítali zvyšok lekcie. Potom ich požiadajte, aby sa podelili o svoje krátkodobé a dlhodobé ciele a ako ich plánujú dosiahnuť. Môžete použiť toto vysvetlenie:

2. Krátkodobé ciele sú ako šprinty a dlhodobé ciele sú ako maratóny. Krátkodobé ciele sú veci, ktoré chcete dosiahnuť v blízkej budúcnosti, zvyčajne do roka alebo skôr. Dlhodobé ciele pripomínajú skôr maratóny, ktorých dosiahnutie trvá dlhšie, zvyčajne niekoľko rokov.

3. Zdieľajte príklady krátkodobých a dlhodobých cieľov a vysvetlite výhody každého typu.

4. V tejto aktivite rozdeľte triedu do dvoch skupín: jedna predstavuje „Rastové myslenie“ a druhá „Fixné myslenie“. Poskytnite každej skupine hypotetický scenár zahŕňajúci študenta, ktorý čelí akademickej výzve, ako je zlepšenie známky z matematiky alebo učenie sa nového jazyka. Požiadajte každú skupinu, aby prediskutovala a vymenovala kroky, ktoré by ich postava podnikla na dosiahnutie cieľa, pričom nezabúdajte na ich priradené myslenie.

Plán lekcie 3

Hlavné aktivity:

Potom priveďte triedu späť k diskusii. Porovnajte stratégie skupiny Growth Mindset (rastové myslenie) so stratégiami skupiny Fixed Mindset (fixné myslenie). Diskutujte o tom, ako môže každý prístup uľahčiť alebo spomaliť dosiahnutie cieľov. Zdôraznite výhody stanovenia a práce na dosiahnuteľných cieľoch, najmä ak k nim pristupujete s rastovým myslením. Študentom to poskytne praktický rámec na pochopenie vplyvu myslenia na stanovovanie cieľov a ich dosahovanie.

5. Vyzvite študentov, aby uhádli cieľ: V tejto hre každý študent napíše svoj cieľ na malý papierik a zloží ho. Ciele sa potom zbierajú a prerozdeľujú náhodne. Každý študent si potom nahlas prečíta cieľ a zvyšok triedy sa snaží uhádnuť, koho to je. Táto hra pomáha študentom precvičovať si formulovanie svojich cieľov a povzbudzuje triedu, aby aktívne počúvala.

Lekcia 3

Inšpirujte sa

Učíme deti stanovovať si ciele a vytvárať akčné plány – tento článok poskytuje učiteľom praktické tipy a stratégie, ako pomôcť študentom stanoviť si krátkodobé a dlhodobé ciele, vrátane toho, ako rozdeliť veľké ciele na menšie, lepšie zvládnuteľné kroky. Obsahuje aj príklady cieľov, ktoré si študenti môžu stanoviť pre akademický, osobný a sociálny rozvoj.

Stanovenie cieľov pre študentov: tipy a príklady – tento zdroj z webovej stránky Teach Starter poskytuje učiteľom komplexného sprievodcu stanovovaním cieľov pre študentov, vrátane rozdielu medzi krátkodobými a dlhodobými cieľmi. Obsahuje aj príklady cieľov a pracovný list na stanovenie cieľov, ktorý môžu učitelia použiť vo svojich triedach.

Pomáhame študentom stanoviť ciele na nový rok – tento zdroj od spoločnosti Scholastic poskytuje učiteľom návod, ako pomôcť študentom stanoviť si ciele na nový rok, vrátane dôležitosti stanovenia krátkodobých aj dlhodobých cieľov. Obsahuje aj šablónu na stanovenie cieľov, ktorú môžu učitelia použiť so svojimi študentmi.

Výučba vytrvalosti pre tínedžerov – tento zdroj ponúka rady, ako naučiť tínedžerov hodnotu vytrvalosti a ako rozvíjať rastové myslenie. Obsahuje tipy, ako pomôcť tínedžerom prekonať prekážky, stanoviť si dosiahnuteľné ciele a poučiť sa zo svojich chýb.

Lekcia 3

Konsolidácia vedomostí:

Vytlačte si citáty o stanovení cieľov a rozstrihajte ich na dve alebo tri časti. Skryte každú časť vety na rôznych miestach v triede alebo škole. Na zadnú stranu každej vety napíšte nápovedu, kde nájdete ďalšiu. Nezabudnite si zaznamenať, kde sú jednotlivé časti skryté, aby ste mohli skontrolovať, či boli nájdené všetky časti. Rozdeľte triedu do tímov po dvoch alebo troch žiakov. Dajte každému tímu východiskový bod, kde nájdu prvú časť svojej prvej vety. Požiadajte tímy, aby hľadali ďalšie časti vety, ktoré sa zhodujú s prvou časťou, ktorú našli. Keď nájdu všetky časti vety, mali by ich priniesť vám alebo inému určenému učiteľovi, aby skontroloval, či je veta správna. Po nájdení a správnom zostavení všetkých viet požiadajte každý tím, aby svoje vety prečítal triede.

Diskutujte o tom, ako môže stanovenie cieľov pomôcť pri vytrvalosti a prekonávaní problémov. Nechajte študentov premýšľať o lekcii a napíšte jednu vec, ktorú sa naučili o stanovovaní cieľov a vytrvalosti.

Lekcia 4

Býčie oko

Kľúčové slová pre vás:

Plánovanie, stanovenie priorít, zoznam

Jedným z kľúčových konceptov pri stanovovaní cieľov, ktoré treba zdôrazniť, je dôležitosť efektívneho plánovania a stanovovania priorít. Povzbudzujte svojich študentov, aby mali jasno vo svojich cieľoch a rozdelili ich na zvládnuteľné úlohy. Povzbudzujte ich, aby si stanovili priority svojich úloh a pravidelne kontrolovali svoj pokrok. Pomôžte im pochopiť, že neúspechy a prekážky sú prirodzenou súčasťou procesu, ale že vytrvalosťou a tvrdou prácou môžu tieto výzvy prekonať a dosiahnuť svoje ciele.
Ďalším dôležitým bodom, ktorý treba zdôrazniť, je hodnota vytrvalosti. Pripomeňte svojim študentom, že vytrvalosť nie je niečo, čo sa dedí pri narodení, ale niečo, čo možno získať praxou a odhodlaním. Povzbuďte ich, aby rozvíjali rastové myslenie a aby vnímali výzvy ako príležitosti na rast a vzdelávanie.

Nezabudnite poskytnúť svojim študentom praktické nástroje a techniky na stanovenie a dosiahnutie ich cieľov. Pomôžte im pochopiť, že je dôležité začať s celkovým obrazom a byť konkrétny, pokiaľ ide o ich ciele. Povzbudzujte ich, aby si zapísali svoje ciele a vypracovali plán s postupnými krokmi a realistickými termínmi. Povzbudzujte ich, aby konali a aby zostali sústredení na svoje ciele, aj keď sú veci ťažké.

Tým, že svojich študentov naučíte tieto cenné zručnosti a techniky, môžete im pomôcť odhaliť ich plný potenciál a dosiahnuť úspech v triede aj mimo nej. Nájdite si preto čas a investujte do rastu a rozvoja svojich študentov a pomôžte im stať sa tou najlepšou verziou seba samých, akou môžu byť.

Plán lekcie 4

Úvod / Zahrievacie aktivity

1. Pripomeňte študentom, čo sa naučili v predchádzajúcich lekciách o ľudskom potenciáli, teórii rastu mysle a cieľoch. Vysvetlite, že zameranie tejto lekcie je na efektívne plánovanie a stanovenie priorít, čo je nevyhnutné na dosiahnutie cieľov.

2,Pozvite ich, aby si prečítali ďalšiu časť a pomôžte im predstaviť päť tipov na efektívne stanovovanie cieľov, ktoré boli spomenuté v tejto časti. Zdôraznite dôležitosť vytrvalosti pri dosahovaní cieľov zobrazením videa „The Importance of Persistence“.

3.Rozdeľte študentov do skupín po štyroch a dajte im 30 minút, aby si stanovili dva konkrétne ciele: jeden krátkodobý a jeden dlhodobý. Povzbudzujte študentov, aby pri písaní skupinových cieľov uplatňovali prístup SMART. Teraz povedzte študentom, aby vytvorili podrobný plán, ako dosiahnu svoje ciele, a zahrnuli kontrolné body na sledovanie ich pokroku. Poraďte študentom, aby opísali možné prekážky a preventívne opatrenia a diskutovali o spôsoboch, ako si udržať motiváciu. Povedzte študentom, aby si stanovili konečný dátum dosiahnutia úspechu. Prejdite sa a podľa potreby ponúknite pomoc.

Lekcia 4

Inšpirujte sa

SCAN ME

Čo sú ciele SMART? - Tento zdroj od TeachThought poskytuje podrobné vysvetlenie cieľov SMART a ako ich používať v triede. Obsahuje aj príklady SMART cieľov pre študentov a učiteľov.

SCAN ME

Ako pomôcť študentom nastaviť SMART ciele – Tento článok od Edutopie ponúka praktické tipy pre učiteľov, ktoré pomôžu svojim študentom stanoviť SMART ciele. Obsahuje podrobného sprievodcu a šablónu na stiahnutie, ktorú môžu študenti použiť.

SCAN ME

SMART ciele pre študentov: definícia a príklady – tento zdroj zo Study.com poskytuje jasnú definíciu cieľov SMART a ponúka príklady, ako ich aplikovať na vzdelávanie študentov. Zahŕňa aj kvíz pre učiteľov, aby si overili, ako rozumejú.

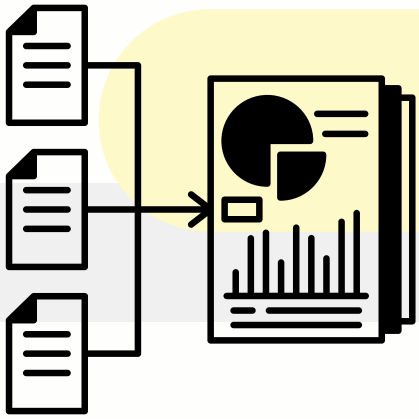
SCAN ME

SMART ciele pre učiteľov: Príklady a tipy – Tento blogový príspevok od WeAreTeachers ponúka príklady toho, ako môžu učitelia využiť SMART ciele na zlepšenie svojej pedagogickej praxe. Poskytuje tiež tipy na nastavenie a dosiahnutie cieľov SMART.

SCAN ME

Súprava nástrojov na nastavenie cieľov pre učiteľov – táto súprava nástrojov od National Education Association obsahuje zdroje pre učiteľov, ktoré môžu pomôcť svojim študentom stanoviť a dosiahnuť ciele SMART. Zahŕňa plány hodín, aktivity a materiály na tlač.

Lekcia 4



Konsolidácia vedomostí:

Vyzvite študentov, aby prezentovali svoje skupinové ciele pred ostatnými. Nastavte si pripomienky na sledovanie týchto cieľov so študentmi v nasledujúcich týždňoch a mesiacoch. Toto je veľmi dôležitá časť cvičenia, inak je neúčinná.

Pred triedou si stanovte dlhodobý **SMART** cieľ a pozvite ich, aby ho sledovali s vami.
Zhrňte kľúčové body aktivity a zdôraznite dôležitosť efektívneho plánovania a vytrvalosti pri dosahovaní cieľov. Požiadajte študentov, aby premýšľali o svojich skúsenostiach a o tom, ako môžu to, čo sa naučili, uplatniť vo svojom živote.

Modulové hodnotenie vedomostí:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfW3u23S1O2BZtdVMOyoSXy6P4FPVVE0oXyN1J6smg0W_1uzg/viewform

Modul 7: STANOVOVANIE SI CIEĽOV A VYTRVALOSŤ

Zhrnutie modulu

Ako učiteľ nielen odovzdávate vedomosti, ale aj formujete charakter. Ste trénerom na vedľajšej koľaji, sprievodcom na ceste, postrčením, ktoré posúva vašich študentov z ich komfortnej zóny do sveta plného potenciálu. Tento modul nie je len ďalšou príručkou "ako na to"; je to súbor nástrojov, ktoré si vaši študenti budú nosiť ešte dlho po tom, ako opustia vašu triedu.

Aby ste študentom pomohli upevniť si vedomosti z modulu, môžete si zahrať jednu záverečnú hru - a to kartovú. Je to vlastne veľmi jednoduché.
Rozdeľte ich do skupín po štyroch a každému tímu poskytnite balíček kariet, lepiacu pásku a 20 špáradiel. Ich úlohou je naplánovať a uskutočniť plán o postavení a) najvyššej alebo b) najpevnejšej veže.
Na túto úlohu im dajte 30 minút - 10 minút na naplánovanie a 20 minút na vykonanie.

O autoroch

Yordan Angelov, Bulharsko
Som učiteľom ekonomiky a podnikania na škole PGSAG VET. S nadšením pomáham študentom vybudovať si hlboké porozumenie zložitej a fascinujúcej problematiky. Môj štýl vyučovania, ktorý sa zameriava na to, aby bolo učenie zábavné a pútavé, si získal priazeň kolegov aj študentov pre svoju účinnosť pri zvyšovaní vedomostí a sebadôvery študentov.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

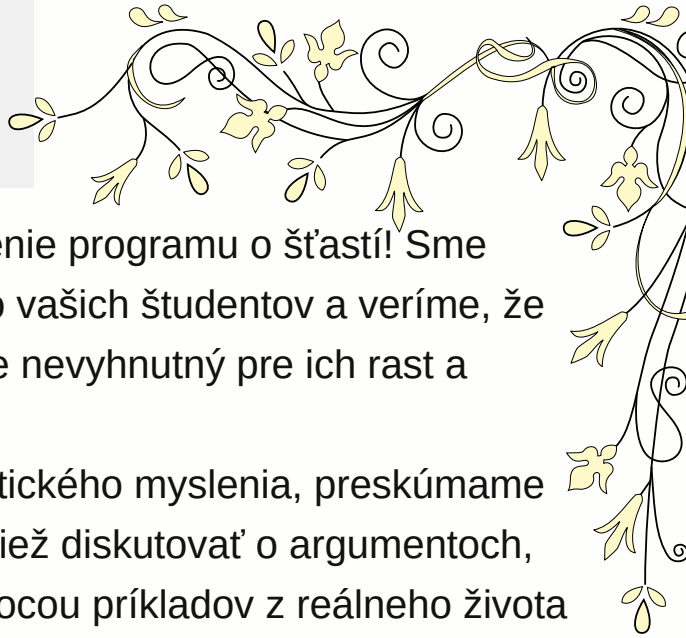
Modul 8
KRITICKÉ MYSLENIE

Povzbudzujte svojich žiakov, aby vynikali vo svojom myslení tým, že ich budete viesť k tomu, aby kládli otázky a neprijímali všetko len ako nominálnu hodnotu. Naučte ich byť otvorení novým myšlienkam a zároveň rozvíjajte ich schopnosť rozpoznať, kedy by mohol byť alternatívny prístup efektívnejší. To im umožní objavovať lepšie riešenia a zvýši ich schopnosti kritického myslenia, čo v konečnom dôsledku prispeje k ich blahu a úspechu.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Pozvánka do modulu



Vážený učiteľ, vitajte v module Kritické myslenie programu o šťastí! Sme vďační za vaše odhodlanie podporovať blaho vašich študentov a veríme, že rozvoj silných zručností kritického myslenia je nevyhnutný pre ich rast a celkové šťastie.
V tomto module sa ponoríme do základov kritického myslenia, preskúmame jeho definíciu, účel a hlavné prvky. Budeme tiež diskutovať o argumentoch, ich štruktúre a spôsobe ich hodnotenia. Pomocou príkladov z reálneho života sa študenti naučia aplikovať kritické myslenie v osobných aj verejných situáciách. Okrem toho sa budeme zaoberať bežnými pascami v myslení a spôsobmi, ako sa im vyhnúť.
Zručnosti kritického myslenia sa pre študentov ukážu ako neoceniteľné v ich budúcej kariére a podnikateľskom úsilí, pretože im umožnia analyzovať informácie, hodnotiť možnosti a robiť správne rozhodnutia.
Prečítajte si aktivity uvedené v tomto module a podľa potreby ich prispôsobte tak, aby čo najlepšie vyhovovali veku a schopnostiam vašich študentov.

Na konci tohto modulu by študenti mali byť schopní:

- Definovať kritické myslenie a vysvetliť jeho účel.
- Identifikovať a vysvetliť hlavné prvky kritického myslenia.
- Rozdeliť problém alebo otázku na základné zložky.
- Pýtať sa relevantné otázky, aby dospeli k logicky prijateľnému zdôvodneniu.
- Rozpoznať a vyhodnotiť argumenty pomocou stanovených kritérií.
- Aplikovať zručnosti kritického myslenia v rôznych kontextoch.
- Identifikovať a opísať aspoň tri bežné chyby v myslení.

Tento modul pozostáva zo 4 lekcií, každá s podrobným plánom zahŕňajúcim úvod do témy, cvičenia a zhrnutie na upevnenie vedomostí.

Co-funded by the European Union
Projekt: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Výsledky vzdelávania

Učitelia môžu očakávať, že študentov prevedú praxou pri aplikovaní kritického myslenia na problémy reálneho sveta a známe kontexty. Modul pristupuje ku kritickému mysleniu ako k aktívnemu procesu uvažovania, nielen k pasívnemu prijímaniu informácií. Študenti sú povzbudzovaní, aby uvažovali o svojich vlastných myšlienkových procesoch, aby sa stali sebauvedomelejšími a strategickými mysliteľmi.

Na konci tohto modulu budú študenti schopní:

Lekcia 1

- Definovať kritické myslenie a vysvetliť jeho účel a dôležitosť v živote
- Identifikovať kľúčové prvky myslenia a uvažovania
- Spochybňovať domnienky a rozlišovať fakty od názoru
- Rozdeliť problémy na komponenty pre hlbšiu analýzu

Lekcia 2

- Pochopiť a vysvetliť štruktúru a funkciu argumentov
- Analyzovať deduktívne vs. induktívne uvažovanie a platnosť argumentov

Lekcia 3

- Aplikovať zručnosti kritického myslenia pri riešení problémov a rozhodovaní
- Vyhodnocovať viaceré pohľady na problémy

Lekcia 4

- Rozpoznať bežné logické omyly a slabé uvažovanie

Všetky lekcie

- Monitorovať a upravovať svoje myšlienkové procesy, aby ste sa vyhli zaujatosti
- Zamyslieť sa nad zdôvodnením presvedčení, argumentov a rozhodnutí

Co-funded by the European Union

Projekt: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Lekcia 1

Čo je kritické myslenie? Odhaľovanie Santa Clausa

Kľúčové slová pre vás:

Kritické myslenie, zdravý rozum, dôkazy, pamäť, fakty, riešenie problémov

Kritické myslenie je základná kognitívna zručnosť, ktorá umožňuje jednotlivcom spracovávať informácie, robiť informované rozhodnutia, riešiť problémy a efektívne formulovať myšlienky. Teoretické základy kritického myslenia sú zakorenené v rôznych disciplínach vrátane psychológie, filozofie a vzdelávania. Táto lekcia „Čo je kritické myslenie? Odhaľovanie Santa Clausa“ je navrhnutá tak, aby študentom predstavila koncept kritického myslenia a jeho dôležitosť v ich živote.

Základ kritického myslenia je založený na princípoch logiky, uvažovania a argumentácie, ktoré možno vysledovať až k dielam starovekých gréckych filozofov ako Sokrates, Platón a Aristoteles. Títo filozofi zdôrazňovali dôležitosť spochybňovania predpokladov, hľadania dôkazov a uplatňovania logických princípov, aby sa dospelo k rozumným záverom.

Kritické myslenie prispieva k šťastiu a pohode študentov v škole tým, že im umožňuje vyhodnocovať informácie, zvažovať alternatívne perspektívy a robiť premyslené rozhodnutia týkajúce sa akademických a sociálnych situácií. So silnými schopnosťami kritického myslenia je menej pravdepodobné, že študenti prijmú tvrdenia za nominálnu hodnotu alebo sa chytia škodlivého skupinového myslenia. To podporuje sebavedomie, odolnosť a väčší pocit kontroly nad ich vzdelávaním a spoločenským životom.

Lekcia 1

Čo je kritické myslenie? Odhaľovanie Santa Clausa

Kritické myslenie zahŕňa niekoľko vzájomne súvisiacich kognitívnych procesov, vrátane:

- **Analýza:** Rozdelenie zložitých nápadov alebo problémov na menšie časti, aby ste im lepšie porozumeli. Napríklad analýza príčin stresu a úzkosti v akademickom prostredí.
- **Hodnotenie:** Posúdenie dôveryhodnosti informácií a opodstatnenosti argumentov. Ako napríklad vyhodnocovanie rád od rovesníkov pre rozumné odôvodnenie.
- **Interpretácia:** Pochopenie významu informácií, ako sú texty, obrázky alebo údaje. Ako interpretácia grafov súvisiacich s tínedžerskými trendmi alebo zdravím.
- **Inferencia:** Vyvodzovanie záverov na základe dostupných dôkazov a úvah. Napríklad robiť logické závery o dôsledkoch školskej politiky.
- **Vysvetlenie:** Sformulovanie zdôvodnenia a dôkazov za závermi alebo rozhodnutiami. Ako napríklad vysvetliť dôvody výberu mimoškolských aktivít.

Lekcia 1

Čo je kritické myslenie? Odhaľovanie Santa Clausa

- **Sebaregulácia:** Sledovanie a úprava vlastných procesov myslenia na zlepšenie kvality rozhodovania a riešenia problémov. Napríklad uvedomenie si vlastných predsudkov a tendencií, keď sú im prezentované nové informácie.

Lekcia využíva známy mýtus Santa Clausa ako prostriedok na predstavenie týchto procesov kritického myslenia študentom. Zapojením študentov do odhaľovania Santovho príbehu sa učia spochybňovať domnienky, hľadať dôkazy a uplatňovať logické princípy, aby dospeli k správnym záverom. Toto cvičenie poskytuje hmatateľný príklad kritického myslenia v praxi a demonštruje jeho hodnotu v každodennom živote študentov.

Plán lekcie 1

Úvod / Zahrievacie aktivity

Cieľom úvodnej časti vyučovania je predstaviť tému hodiny „Čo je kritické myslenie? Odhaľovanie Santa Clausa“ a vytvoriť pútavú a príjemnú atmosféru, ktorá povzbudí študentov k aktívnej účasti a úspešnému dokončeniu plánovaných aktivít. Úvod do lekcie môže zahŕňať zahrievacie cvičenie, reflexný rozhovor, trivia alebo energizér.

Návod pre učiteľov:

1. Zahrievacie cvičenie: Začnite hodinu tým, že požiadate študentov, aby sa podelili o svoje skúsenosti so Santa Clausom, napríklad kedy prestali veriť na Santu a prečo. To pomôže vytvoriť osobné spojenie s témou a povzbudí študentov, aby kriticky premýšľali o svojich vlastných skúsenostiach.
2. Reflexný rozhovor: Zapojte študentov do reflexívnej diskusie o dôležitosti kritického myslenia v ich každodennom živote. Povzbudzujte ich, aby sa podelili o príklady situácií, v ktorých použili zručnosti kritického myslenia alebo by z ich uplatnenia mohli mať úžitok.
3. Reflexná prednáška v kariére: Zapojte študentov do diskusie o úlohe kritického myslenia v rôznych profesiách a podnikateľských aktivitách. Požiadajte ich, aby zvážili kariéru, ktorá si vyžaduje silné schopnosti kritického myslenia, ako sú lekári, vedci, právnici, inžinieri a obchodní lídri. Povzbuďte ich, aby sa podelili o príklady toho, ako kritické myslenie pomáha odborníkom v týchto oblastiach robiť správne rozhodnutia a prekonávať každodenné výzvy.

Plán lekcie 1

Úvod / Zahrievacie aktivity

- **Trivia:** Podeľte sa o niektoré zaujímavé fakty alebo drobnosti súvisiace s kritickým myslením alebo históriou mýtu o Santa Clausovi. To môže podnietiť zvedavosť a záujem o danú tému.
- **Energizer/Ice-breaker:** Urobte krátku interaktívnu aktivitu, ktorá povzbudí študentov, aby sa navzájom spoznali a cítili sa v triede pohodlnejšie. Môžete napríklad požiadať študentov, aby v miestnosti našli niekoho, kto zdieľa podobný záujem alebo koníček, a diskutovali o tom, akú úlohu v tejto aktivite zohráva kritické myslenie.
- **Diskusia o kariére:** Rozdeľte študentov do malých skupín a požiadajte ich, aby sa podelili o svoje kariérne záujmy alebo podnikateľské ašpirácie. Aké typy zamestnania alebo podnikania ich priťahujú? Ako môžu byť zručnosti kritického myslenia užitočné v ich želanej kariére alebo podnikaní? Skupiny môžu diskutovať o tom, ako si určité profesie vyžadujú silné analytické schopnosti, vyhodnocovanie zložitých informácií, riešenie nejednoznačných problémov atď. Potom nech sa každá skupina podelí o kľúčové body z diskusie s triedou.

Rozvíjanie silných zručností kritického myslenia bude študentom dobre slúžiť v ich budúcej kariére a podnikateľských aktivitách. Schopnosť starostlivo analyzovať informácie, pozerať sa na problémy z viacerých uhlov pohľadu, vytvárať logické súvislosti medzi myšlienkami a vyhodnocovať argumentáciu je cenná v každej profesii. Osvojením si pojmov kritického myslenia, ako sú tie, ktoré sú zahrnuté v tejto lekcii, študenti získajú zručnosti na to, aby vynikli v akejkoľvek kariérnej ceste alebo podnikaní, ktoré sa rozhodnú nasledovať.

Plán lekcie 1

Hlavné aktivity:

Uvažovanie o Santovej existencii a kritickom myslení

Potrebné materiály:

- Pracovný list s otázkami na zamyslenie alebo len papier
- Perá alebo ceruzky

V tomto cvičení študenti strávia 5 minút premýšľaním o svojich vlastných skúsenostiach so Santa Clausom a o tom, ako to súvisí s kritickým myslením. Poskytnite každému študentovi pracovný list s nasledujúcimi otázkami:

1. Verili ste v detstve na Santa Clausa?
2. Prečo ste prestali veriť na Santa Clausa?
3. Prečo si myslíte, že sme naučení veriť v Santa Clausa?
4. Čo si myslíte o technologických alebo vedeckých vysvetleniach, že Santa môže existovať?

Princípy/stratégie implementácie a praktické rady:

1. Začnite vysvetlením účelu cvičenia: pomôcť študentom uvažovať o ich osobných skúsenostiach so Santa Clausom a spojiť ich s konceptom kritického myslenia.
2. Rozdajte každému študentovi pracovné listy a písacie potreby. Vysvetlite, že budú mať 5 minút na vyplnenie otázok na zamyslenie.

Plán lekcie 1

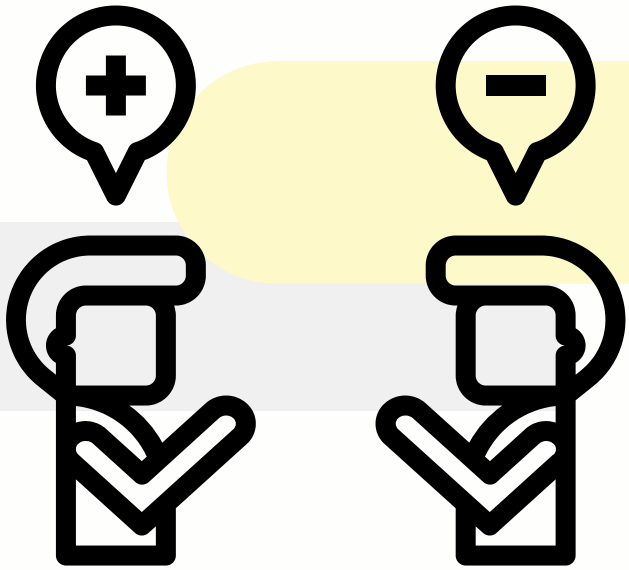
Hlavné aktivity:

3. Nastavte časovač na 5 minút a povzbuďte študentov, aby si zapisovali svoje myšlienky a skúsenosti. Pripomeňte im, že neexistujú žiadne správne alebo nesprávne odpovede, a mali by mať možnosť vyjadriť svoje myšlienky otvorene a úprimne.

4. Po uplynutí času vyzvite študentov, aby sa podelili o svoje úvahy s partnerom alebo v malých skupinách. Podporujte otvorenú a zdvorilú diskusiu a pripomínajte študentom, aby cvičili aktívne počúvanie, keď počúvajú svojich rovesníkov.

5. Voliteľne priveďte triedu späť k spoločnej diskusii vo väčšej skupine. Požiadajte dobrovoľníkov, aby sa podelili o svoje úvahy a skúsenosti, ako aj o postrehy, ktoré získali z cvičenia. Využite túto príležitosť na ďalšiu diskusiu o dôležitosti kritického myslenia v našom každodennom živote a o tom, ako ho možno aplikovať v rôznych situáciách.

Plán lekcie 1



Hlavné aktivity:

Skúmanie rôznych perspektív

Potrebné materiály:

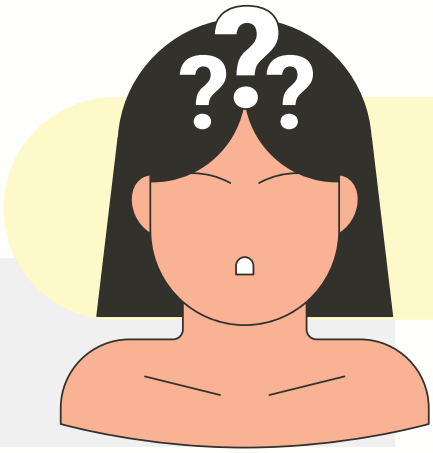
- Vytlačené kópie obrázkov z odkazu: https://tc2.ca/uploads/TTT/Finding_another_perspective.pdf
- Perá alebo ceruzky na písanie poznámok (voliteľné)
- Priestor pre prácu žiakov vo dvojiciach

V tomto cvičení si žiaci precvičia pohľad na situácie z rôznych perspektív. Vo dvojiciach budú analyzovať obrázky a diskutovať o tom, ako môžu rôzne skupiny ľudí reagovať na prezentované scenáre. Cieľom je podporiť empatiu, porozumenie a kritické myslenie, keď študenti zvažujú rôzne názory.

Princípy/stratégie implementácie a praktické rady:

1. Začnite vysvetlením účelu cvičenia: pomôcť študentom precvičiť si kritické myslenie skúmaním rôznych perspektív v rôznych situáciách.
2. Rozdeľte triedu do dvojíc a rozdajte vytlačené kópie obrázkov z poskytnutého odkazu. Ak chcete, poskytnite aj perá alebo ceruzky na písanie poznámok počas diskusie.

Plán lekcie 1



Hlavné aktivity:

3. Požiadajte študentov, aby sa pozreli na každý obrázok a diskutovali so svojím partnerom o tom, ako môžu rôzne skupiny ľudí reagovať na prezentované scenáre. Povzbuďte ich, aby zvážili, prečo by tieto skupiny mohli reagovať odlišne, a zamysleli sa nad možnými dôvodmi ich reakcií.

4. Poskytnite študentom dostatok času na prepracovanie obrázkov a diskusiu o svojich myšlienkach s partnerom. Monitorujte miestnosť a podľa potreby ponúknite vedenie a podporu.

5. Keď dvojice ukončia diskusiu, priveďte triedu späť k spoločnej diskusii vo väčšej skupine. Pozvite dobrovoľníkov, aby sa podelili o svoje postrehy a rôzne perspektívy, ktoré zvažovali počas cvičenia.

6. Využite túto príležitosť na ďalšiu diskusiu o dôležitosti zvažovania rôznych perspektív v kritickom myslení a o tom, ako môže pochopenie rôznych uhlov pohľadu prispieť k informovanejšiemu a empatickejšiemu rozhodovaniu.

Lekcia 1

Inšpirujte sa

Video o kritickom myslení: https://www.youtube.com/watch?v=6OLPL5p0fMg&ab_channel=QualiaSoup%28archive%29

Teória relativity: https://blog.sciencemuseum.org.uk/the-past-present-and-future-of-general-relativity/

Myšlienka červej diery: https://blog.sciencemuseum.org.uk/the-science-of-interstellar/

Úprava génov: https://www.crick.ac.uk/news/2017-09-20-genome-editing-reveals-role-of-gene-important-for-human-embryo-development

Zábavný fakt: Keď si uvedomíme, že aj počítače majú pamäť – oveľa lepšiu pamäť ako väčšina ľudí, uvedomíme si, že zapamätávanie samo o sebe nepredstavuje myslenie.

Lekcia 1

Konsolidácia vedomostí:

Na záver lekcie 1 o kritickom myslení je dôležité dať študentom príležitosť zamyslieť sa nad svojím učením a upevniť svoje porozumenie. Na usmernenie procesu konsolidácie použite nasledujúce otázky a aktivity:

Otázky na zamyslenie:

1. Ako sa počas tejto lekcie vyvinulo vaše chápanie kritického myslenia?
2. Akými spôsobmi sa dá podľa vás kritické myslenie aplikovať na každodenné situácie?
3. Akým výzvam ste čelili počas cvičení a ako ste ich zvládli?

Činnosti pre konsolidáciu:

- Skupinová reflexia: Rozdeľte študentov do malých skupín a požiadajte každú skupinu, aby prediskutovala hlavné poznatky z hodiny. Povzbuďte ich, aby sa podelili o svoje postrehy, výzvy a akékoľvek nové perspektívy, ktoré získali.

Lekcia 1

Konsolidácia vedomostí:

- Osobný denník: Nechajte študentov, aby si pár minút zapísali svoje myšlienky o lekcii do osobného denníka. To môže zahŕňať to, čo sa naučili, ako sa cítili počas cvičení a akékoľvek otázky, ktoré ešte majú.
- Scenáre hrania rolí: Priraďte študentom rôzne scenáre zo skutočného života, kde sa vyžaduje kritické myslenie. Nechajte ich zahrať si situáciu, diskutovať a analyzovať rôzne perspektívy a potenciálne riešenia. Po hraní rolí povzbuďte triedu

Lekcia 2 si kladie za cieľ preskúmať koncept argumentu a jeho úlohu v kritickom myslení.

Argument je súbor tvrdení, ktoré poskytujú dôvody na podporu pravdivosti iného tvrdenia, známeho ako záver. Argumenty pozostávajú z predpokladov, čo sú vyhlásenia, ktoré ponúkajú dôkazy alebo dôvody na presvedčenie sa o závere.

Pochopenie štruktúry a komponenty argumentov je nevyhnutné pre rozvoj zručností kritického myslenia. Schopnosť analyzovať a hodnotiť argumenty pomáha študentom robiť lepšie rozhodnutia, odhaliť chybné uvažovanie a viesť produktívnejšie diskusie v ich akademickom a osobnom živote.

To podporuje sebavedomie, odolnosť a pevnejšie vzťahy.

Lekcia 2

Čo je to argument? Pochopenie základov kritického myslenia

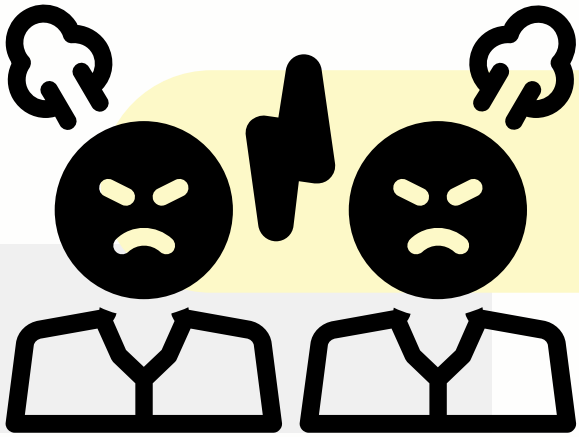
Kľúčové slová pre vás:

Argument, Predpoklad, Fakty, Záver, Dedukcia, Indukcia

Existujú dva typy argumentov: deduktívne a induktívne. Deduktívne argumenty sú tie, kde pravdivosť premís zaručuje pravdivosť záveru. Naopak, induktívne argumenty sú tie, kde pravdivosť premís robí záver pravdepodobným, ale nie zaručeným. Oba typy argumentov sú dôležité pre efektívne kritické myslenie.

Dedukcia zahŕňa uvažovanie od všeobecných princípov po konkrétne prípady, zatiaľ čo indukcia zahŕňa uvažovanie od konkrétnych prípadov po všeobecné princípy. Zvládnutie deduktívneho aj induktívneho uvažovania umožňuje študentom zlepšiť svoje schopnosti kritického myslenia a zlepšiť sa v analýze dôkazov, prijímaní informovaných rozhodnutí a riešení problémov. To vedie k väčším akademickým a profesionálnym úspechom. Táto lekcia používa príklady z každodenného života, aby pomohla študentom pochopiť povahu argumentov, predpokladov a záverov a ako sa používajú v kritickom myslení.

Plán lekcie 2



Úvod / Zahrievacie aktivity

Účelom úvodnej časti tejto lekcie je oboznámiť študentov s témou argumentov a ich úlohou v kritickom myslení. Aby sa to dosiahlo, lekcia má za cieľ povzbudiť študentov, aby sa aktívne zapájali do komunikácie, zapájali sa do plánovaných aktivít a úspešne aplikovali koncepty, ktoré sa učia.
Úvod hodiny môže obsahovať krátke zahrievacie cvičenie, ktoré podnieti záujem študentov o danú tému. Mohlo by to zahŕňať rýchlu diskusiu o bežnej mylnej predstave alebo predpoklade, čo by študentom umožnilo podeliť sa o svoje myšlienky a názory na túto tému.

Ďalšou možnosťou na úvod je zapojiť študentov do reflexívnej reči a požiadať ich, aby sa zamysleli nad časom, keď sa stretli s hádkou alebo sa museli rozhodnúť na základe dôkazov. To im pomôže spojiť tému s ich vlastnými skúsenosťami a pochopiť jej relevantnosť.

Prípadne môžete použiť aktivitu na vzbudenie zvedavosti študentov na danú tému. Tu je niekoľko príkladov energizérov, ktoré môžete použiť na predstavenie témy argumentov a kritického myslenia:

Trivia:

- Vedeli ste, že slovo „argument“ pochádza z latinského slova „argumentum“, čo znamená dôkaz?
- Staroveký grécky filozof Aristoteles je považovaný za otca logiky a kritického myslenia. Rozvinul koncept sylogizmu, formy deduktívneho uvažovania.

Plán lekcie 2

Úvod / Zahrievacie aktivity

Energizéry:

- **„Dve pravdy a lož“:** Požiadajte každého študenta, aby prišiel s dvoma pravdivými tvrdeniami a jedným nepravdivým tvrdením o sebe. Potom nech sa podelia o svoje tvrdenia s triedou a nechajte triedu hádať, ktoré tvrdenie je lož. Táto aktivita podporuje kritické myslenie, pretože študenti musia zhodnotiť vierohodnosť každého tvrdenia, aby identifikovali lož.

- **„Fakt alebo fikcia“:** Pripravte si zoznam výrokov súvisiacich s témou argumentov a kritického myslenia, z ktorých niektoré sú pravdivé a iné nepravdivé. Rozdeľte študentov do tímov a prečítajte každý výrok nahlas. Tímy musia diskutovať a rozhodnúť, či je výrok skutočnosťou alebo fikciou. Táto aktivita povzbudzuje študentov, aby analyzovali informácie a kriticky premýšľali o predmete.

- **Reflexívny rozhovor:** Požiadajte študentov, aby premýšľali o zamestnaniach alebo kariérach, kde je rozhodujúca schopnosť zostaviť a vyhodnotiť silné argumenty. Príkladmi môžu byť právnici, diskutéri, marketéri, novinári, vedci, politici atď. Nechajte ich, aby sa podelili o myšlienky o tom, ako títo odborníci denne používajú argumentačné schopnosti.

Začlenením týchto úvodných aktivít vytvoríte príjemné a pútavé vzdelávacie prostredie, ktoré pripraví pôdu pre zvyšok hodiny o argumentoch a kritickom myslení.

Plán lekcie 2

Hlavné aktivity:

Skúmanie argumentov, predpokladov a záverov

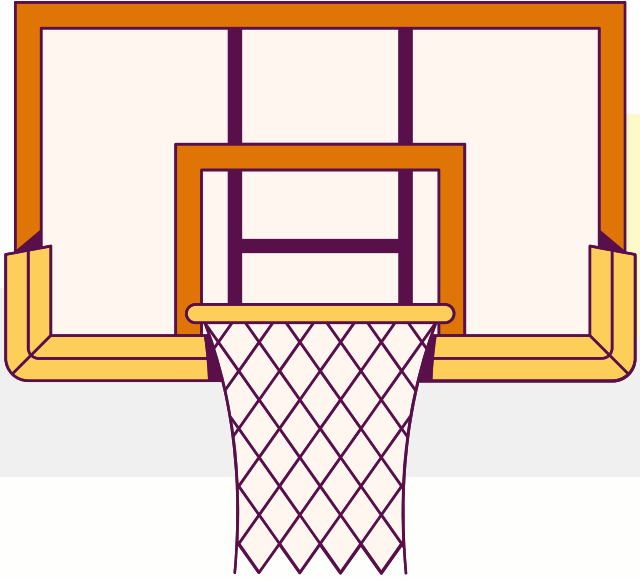
Potrebné materiály:

- Tabuľa
- Fixky alebo krieda
- Pracovný list s príkladmi výrokov a otázok

Toto cvičenie je navrhnuté tak, aby pomohlo študentom pochopiť koncepty argumentov, predpokladov, záverov a dedukcií pomocou príkladov zo skutočného života. Študenti budú analyzovať rôzne tvrdenia a argumenty, aby určili ich platnosť, a naučia sa, ako identifikovať možné nedostatky alebo nezrovnalosti v ich zdôvodňovaní.
Inštrukcie:
Testovanie Petra

1.Napíšte na tabuľu toto vyhlásenie: "Peter zajtra nebude testovaný z angličtiny."
2. Uveďte argumenty podporujúce tvrdenie:
a) Peter je chorý a zajtra nepríde do školy.
b) Náš učiteľ nás skúša len podľa našej vôle a Peter je hanblivý a nikdy nezdvihne ruku.
3. Požiadajte študentov, aby analyzovali každý argument a určili, či je deduktívny alebo nie. Diskutujte o dôvodoch ich záverov.

Plán lekcie 2



Hlavné aktivity:

Tyrone Curtis

- Predstavte koncept chybného záveru a uveďte nasledujúci príklad:

1. Všetci basketbalisti sú vysokí.
2. Všetci vzpierači sú nízki.

- Ukážte obrázok Tyrona Curtisa, najnižšieho basketbalistu NBA, známeho aj ako „Muggsy“ Bogues.
- Položte otázku: "Aký šport hrá 160 cm vysoký Tyrone Curtis? Prečo?"
- Povzbudzujte študentov, aby kriticky premýšľali o svojich predpokladoch a zapojili sa do diskusie o možných úskaliach spoliehania sa výlučne na deduktívne uvažovanie.

Plán lekcie 2

Hlavné aktivity:

Pravda alebo lož

Potrebné materiály:

- Pracovné listy s výrokmi (https://www.teach-this.com/images/resources/true-or-false-2.pdf)
- Perá alebo ceruzky

V tejto hre študenti poskytujú pravdivé a nepravdivé osobné informácie a ich spolužiaci kladú otázky na určenie platnosti informácií. Táto aktivita podporuje kritické myslenie a pomáha študentom precvičovať si schopnosti dedukcie zábavným a pútavým spôsobom.

Inštrukcie:

1. Rozdajte kópiu pracovného listu každému študentovi.
2. Požiadajte študentov, aby pracovali samostatne a vyplnili desať osobných údajov na pracovnom liste. Päť tvrdení by malo byť pravdivých a päť by malo byť nepravdivých. Žiaci by mali svoje pravdivé tvrdenia označiť zaškrtnutím a nepravdivé tvrdenia krížikom v stĺpci označenom „Vy“.
3. Keď študenti dokončia svoje výroky, rozdeľte ich do skupín po štyroch.
4. Poučte študentov, aby neukazovali svoje pracovné listy nikomu v skupine. Nechajte ich napísať mená členov svojej skupiny do hornej časti troch stĺpcov na svojich pracovných hárkoch.

Plán lekcie 2

Hlavné aktivity:

5. Študenti striedavo čítajú svojich desať vyhlásení členom svojej skupiny. Počas počúvania ostatní študenti kladú otázky, aby pomohli určiť, či je tvrdenie pravdivé alebo nepravdivé.

6.Po prediskutovaní každého tvrdenia členovia skupiny označia svoj odhad (pravdivý alebo nepravdivý) zaškrtnutím alebo krížikom v príslušnom stĺpci na svojich pracovných listoch.

7. Po prediskutovaní všetkých tvrdení žiaci odhalia, ktoré tvrdenia boli pravdivé a ktoré nepravdivé.

8. Študenti získajú jeden bod za každý správny odhad a študent s najvyšším počtom bodov vyhráva hru.

9. Aktivitu ukončite spätnou väzbou triedy, počas ktorej sa študenti podelia o zaujímavé alebo prekvapivé informácie, ktoré sa dozvedeli o svojich spolužiakoch.

Plán lekcie 2

Hlavné aktivity:

Oneskorený študent

V hre „Oneskorený študent“ si študenti precvičia svoju kreativitu, improvizáciu a kritické myslenie. Jeden študent hrá úlohu oneskorého študenta, zatiaľ čo iný hrá učiteľa. Oneskorený študent musí prísť s vysvetlením pre svoju meškanie, spoliehajúc sa na pomoc troch spolužiakov sediacich za „učiteľom“. Cieľom je vytvoriť zábavné a náročné prostredie, keďže „učiteľ“ musí venovať pozornosť aj spolužiakom oneskoreného študenta a predstierať, že ich karhá, ak sa do aktivity nezapájajú správne.

Inštrukcie:

1.Vyberte jedného študenta, ktorý bude hrať úlohu „oneskoreného študenta“ a ďalšieho študenta, ktorý bude „učiteľom“.

2. Nechajte „učiteľa“ sedieť chrbtom k trom ďalším študentom, ktorí budú poskytovať narážky neskoršiemu študentovi.

Plán lekcie 2

Hlavné aktivity:

3. Oneskorený študent musí prísť s vysvetlením pre svoje meškanie. Musí však hľadať pomoc u svojich spolužiakov za učiteľom. Traja študenti v tichosti poskytnú oneskorenému študentovi podnety uvedením miesta, osoby, s ktorou boli, a toho, čo robili.

4. Na zvýšenie náročnosti a zábavy by sa mal „učiteľ“ občas otočiť, aby skontroloval, na čo sa oneskorený študent pozerá, a predstierať, že nadáva študentom, ak sa do aktivity nezapájajú správne.

- „Učiteľ“ by sa mal pokúsiť nájsť vinníka/vinníkov, ktorí navrhujú výhovorky

5. Keď oneskorený študent presvedčivo vysvetlí svoje meškanie, roly sa môžu vymeniť a aktivita môže pokračovať s novými študentmi v každej úlohe.

Lekcia 2

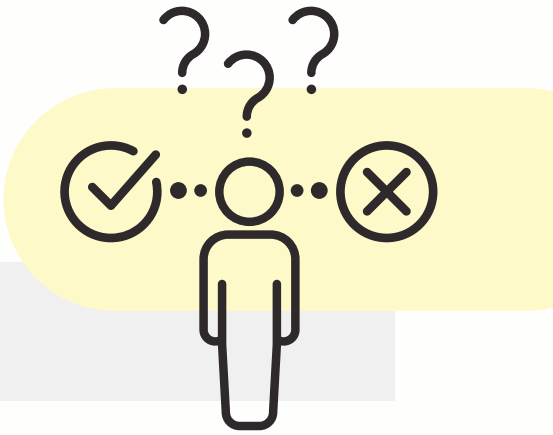
Inšpirujte sa

Video: 20 faktov, ktorým ste vždy verili, ale nie sú pravdivé: https://www.youtube.com/watch?v=RZLIh8jH6PY&ab_channel=BRAINYDOSE

Skutočný fakt: Ako Aristoteles dokázal, že Zem je guľatá?
V traktáte “O nebi”, ktorý napísal pred rokom 350 pred n. l., vysvetľuje: "Naše pozorovanie hviezd opäť objasňuje nielen to, že Zem je okrúhla, ale aj skutočnosť, že kruh má veľké rozmery, pretože aj malá zmena polohy na juh alebo sever je zjavnou zmenou horizontu."

V skutočnosti v Egypte a v blízkosti Cypru možno vidieť niektoré hviezdy, ktoré nie sú viditeľné v severných oblastiach, a hviezdy, ktoré nemožno vidieť na severe, sú v týchto oblastiach veľmi odlišné. To všetko svedčí o tom, že Zem má okrúhly tvar a zároveň je guľou veľkých rozmerov.

Lekcia 2



Konsolidácia vedomostí:

Ak chcete pomôcť študentom upevniť si vedomosti a uvažovať o lekcii, položte si nasledujúce otázky a zvážte navrhované aktivity:

1. Ako vám táto lekcia pomohla lepšie pochopiť koncepty argumentov, predpokladov a záverov? Môžete uviesť príklad z cvičení?
2. Akým spôsobom si cvičenie Pravda alebo nepravda a hra Oneskorený študent vyžadovali, aby ste používali schopnosti kritického myslenia? Ako sa podľa vás dajú tieto zručnosti uplatniť vo vašom každodennom živote?
3. Aké dôležité je vedieť identifikovať, či je argument deduktívny alebo induktívny? Napadá vás nejaká situácia v reálnom živote, kde by táto zručnosť mohla byť užitočná?
4. Zamyslite sa nad cvičeniami a diskusiami z tejto lekcie. Čo bolo najnáročnejšie a čo vás najviac bavilo?

Odporúčané činnosti na konsolidáciu:

1. Povzbudzujte študentov, aby našli príklady argumentov v správach, na sociálnych sieťach alebo v každodenných rozhovoroch. Požiadajte ich, aby identifikovali premisy a závery a určili, či sú argumenty deduktívne alebo induktívne.
2. Zorganizujte debatný klub alebo podobnú aktivitu, kde si študenti môžu precvičiť vytváranie a hodnotenie argumentov v štruktúrovanom prostredí.

Lekcia 3

Kritické myslenie v praxi

Kľúčové slová pre vás:

Flexibilita, strategické myslenie

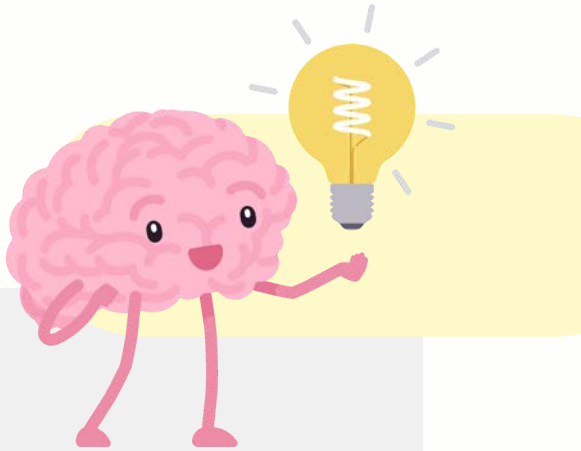
V tejto lekcii študenti aplikujú princípy kritického myslenia na situácie v reálnom živote, pričom prejdú od teórie k praxi.
Zapoja sa do aktivít, ktoré od nich vyžadujú, aby spochybňovali svoje predpoklady, zhromažďovali dôkazy, analyzovali informácie a generovali alternatívne riešenia problémov. Uvažovaním o vlastných procesoch myslenia a zapojením sa do skupinových diskusií si študenti rozvinú hlbšie pochopenie rôznych aspektov kritického myslenia, ako je argumentácia založená na dôkazoch, analýza a zvažovanie viacerých perspektív.

Cvičenia v tejto lekcii sú navrhnuté tak, aby pomohli študentom zlepšiť ich schopnosti kritického myslenia tým, že ich prevedú štruktúrovaným procesom:

- Vlastné monitorovanie,
- Pochybnosti,
- Zber dôkazov,
- Analýza a
- Generovanie alternatív.

Tento proces povzbudzuje študentov, aby spochybňovali svoje vlastné presvedčenia a predpoklady, ako aj názory iných, aby dosiahli presnejšie pochopenie daného problému.
Rozvíjanie silných zručností kritického myslenia prispieva k pohode študentov tým, že im umožňuje robiť lepšie rozhodnutia, pozerať sa na problémy z viacerých uhlov pohľadu a navrhovať efektívne riešenia problémov, ktorým čelia. To podporuje sebavedomie, zvládanie stresu a schopnosť orientovať sa v zložitých osobných, akademických a profesionálnych situáciách.

Plán lekcie 3



Úvod / Zahrievacie aktivity

Hlavným cieľom tejto lekcie je oboznámiť študentov s praktickou aplikáciou zručností kritického myslenia. Dôraz sa bude klásť na povzbudenie študentov, aby otvorene komunikovali, aktívne sa zapájali a úspešne sa zapájali do plánovaných aktivít.

Na začiatok hodiny by ste mohli začať zahrievacím cvičením, ktoré zahŕňa diskusiu študentov o čase, keď čelili náročnému problému a museli použiť kritické myslenie, aby našli riešenie.
Požiadajte každého študenta, aby premýšľal o probléme, ktorý sa v minulosti pokúšal vyriešiť, ale nepodarilo sa mu to, najlepšie o probléme, ktorý ho viackrát podrazil. Vyzvite ich, aby sa stručne podelili o svoj vybraný problém s partnerom alebo v malej skupine a vysvetlili im, prečo to považovali za náročné a čo sa z tejto skúsenosti mohli naučiť.

Táto úvodná aktivita nielen povzbudí študentov, aby sa zapojili do hodiny, ale tiež im pomôže rozpoznať dôležitosť kritického myslenia pri prekonávaní prekážok a hľadaní riešení. Uvažovaním o svojich minulých skúsenostiach budú študenti lepšie pripravení pochopiť a aplikovať stratégie kritického myslenia počas celej hodiny. Prípadne môžete iniciovať reflexívnu prednášku tak, že požiadate študentov, aby sa podelili o svoje myšlienky o dôležitosti kritického myslenia v každodennom živote a o tom, ako im môže pomôcť v rôznych situáciách.
Schopnosť logicky analyzovať problémy, zhromažďovať a vyhodnocovať dôkazy, zvažovať viaceré perspektívy a navrhovať efektívne riešenia je pre budúcu kariéru neoceniteľná. Či už riešite technickú výzvu, obchodnú dilemu alebo zložitý projekt, profesionáli vo všetkých odvetviach sa spoliehajú na kritické myslenie. Zvládnutie týchto zručností pomôže pripraviť študentov na systematický prístup k problémom a na správne rozhodnutia bez ohľadu na ich kariérny postup.

Plán lekcie 3

Hlavné aktivity:

Riešenie problémov prostredníctvom piatich fáz uvažovania

Potrebné materiály:

- Papier
- Perá alebo ceruzky

V tomto cvičení študenti aplikujú päť fáz uvažovania na problém, ktorému predtým čelili. Účelom tejto aktivity je pomôcť študentom rozvíjať schopnosti kritického myslenia a poskytnúť im štruktúrovaný prístup k riešeniu problémov.

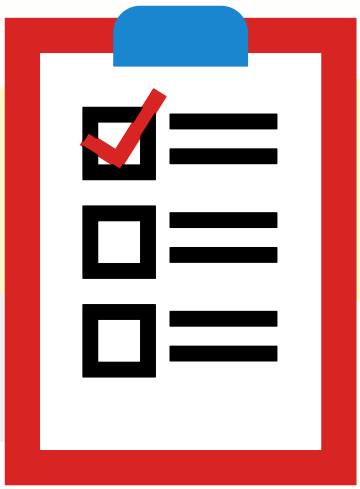
Inštrukcie:

1. Požiadajte každého študenta, aby premýšľal o probléme, ktorý sa v minulosti pokúšal vyriešiť, ale nepodarilo sa mu to, najlepšie o probléme, ktorý ho viac ako raz podrazil.
2. Poskytnite každému študentovi kus papiera a pero alebo ceruzku. Požiadajte ich, aby napísali svoj vybraný problém do hornej časti papiera.
3. Preveďte študentov piatimi fázami uvažovania a povzbuďte ich, aby si v každej fáze zapisovali svoje myšlienky, úvahy a nápady. Nechajte študentom dostatok času na dokončenie každej fázy, než prejdete na ďalšiu.

Fáza 1: **Vlastné monitorovanie**

- Ako by sa cítili, keby sa problém vyriešil?
- Napíšte niekoľko vyhlásení o probléme vrátane akýchkoľvek konkrétnych situácií, v ktorých sa vyskytuje.

Plán lekcie 3



Hlavné aktivity:

Fáza 2: **Pochybnosti**

- Spochybňujte každú myšlienku súvisiacu s problémom, najmä tie, ktoré sú obzvlášť nepríjemné.
- Považujte poskytnuté otázky za podnety na vyhodnotenie ich myšlienok.

Fáza 3: **Zhromažďovanie dôkazov**

- Povzbudzujte študentov, aby zbierali dôkazy tak, že sa ich budú pýtať iných, konzultovať knihy alebo hľadať na internete.
- Pripomeňte im, aby si všimli okolnosti súvisiace s akýmikoľvek odpoveďami alebo informáciami, ktoré nájdu.

Fáza 4: **Vykonanie analýzy**

- Porovnajte predpoklady vytvorené po zhromaždení dôkazov.
- Vyhodnoťte výhody a nevýhody každého predpokladu, aby ste určili, či je potrebná zmena myslenia.

Fáza 5: **Generovanie alternatív**

- Vytvorte alternatívne riešenia problému.
- Zamyslite sa nad možným dopadom týchto alternatívnych riešení.

Keď študenti dokončia všetkých päť fáz, pozvite ich, aby sa podelili o svoje postrehy a objavy s triedou alebo v malých skupinách. Podporujte diskusiu a úvahy o procese riešenia problémov.

Praktické rady:

- Buďte pripravení pomôcť študentom, ktorí môžu zápasiť s ktoroukoľvek fázou.
- Podporujte otvorenosť a kreativitu počas cvičenia.
- Vytvorte podporné prostredie na zdieľanie a diskusiu o osobných problémoch.

Plán lekcie 3

Hlavné aktivity:

Debata o bavlnených taškách

Potrebné materiály:

- Papier
- Perá alebo ceruzky
- Smartfóny alebo iné zariadenia s pripojením na internet

V tomto cvičení si študenti precvičia model uvažovania v krátkej diskusii o vplyve bavlnených tašiek v porovnaní s plastovými taškami na životné prostredie. Aktivita je zameraná na zlepšenie kritického myslenia študentov a ich schopnosti spolupracovať pri riešení problémov.

Inštrukcie:

1. Rozdeľte triedu do tímov po 4-5 žiakov. Informujte ich, že budú diskutovať o výroku: "Bavlnené tašky na potraviny chránia kvalitu vody."
2. Dajte všetkým tímom 5 minút, aby určili, či si myslia, že tvrdenie je pravdivé alebo nepravdivé, a vysvetlite prečo. Povzbudzujte ich, aby v tomto období používali svoje smartfóny alebo iné zariadenia s pripojením na internet na vyhľadávanie relevantných informácií.
3. Po uplynutí 5 minút začnite diskusiu v triede, kde tímy kladú a odpovedajú na otázky iných tímov týkajúce sa ich záverov. Ako učiteľ podľa potreby poskytnite vysvetlenie a usmernenie.
4. Na konci diskusie sa podeľte s triedou o nasledujúce informácie:

Plán lekcie 3

Hlavné aktivity:

5."Podľa štúdie dánskeho ministerstva pre výživu a životné prostredie vrecia z organickej bavlny prispievajú k 606-krát väčšiemu znečisteniu vody ako plastové vrecia v dôsledku rozsiahleho používania hnojív. Deoxygenácia, najvýznamnejší problém kvality vody, vytvára 'mŕtve zóny "Na kompenzáciu environmentálneho dopadu používania plastových tašiek by spotrebitelia museli používať bavlnenú tašku každý týždeň po dobu 11 a pol roka."
6. Povzbudzujte študentov, aby premýšľali o informáciách a krokoch uvažovania, ktoré nasledovali počas cvičenia.

Požiadajte ich, aby zvážili:

- Ktorý krok bol najzaujímavejší a prečo?
- Ktorý krok sa zdal náročnejší na precvičenie?
- Zdá sa vám výsledok logický a existuje niečo, čo by ste pridali alebo odstránili, aby zlepšili model uvažovania?

Praktické rady:

- Zaistite, aby všetci študenti mali prístup k smartfónu alebo inému zariadeniu s pripojením na internet na výskum.
- Podporujte otvorenosť a rešpektujúcu diskusiu počas diskusie.
- Veďte študentov v ich úvahách o procese uvažovania a jeho potenciálnych zlepšeniach.

Lekcia 3

Inšpirujte sa

Šesť environmentálnych mýtov: Šesť environmentálnych mýtov, ktorých sa treba zbaviť pri príležitosti Dňa Zeme » Publikácie » Washington Policy Center

Mýtus: Ľudská populácia rastie exponenciálne a to ničí planétu.

Realita: Od konca 60. a začiatku 70. rokov 20. storočia miera rastu populácie na celom svete neustále klesá. V skutočnosti majú mnohé krajiny dnes takú nízku mieru reprodukcie, že sa obávajú zmenšovania populácie. To neznamená, že populačný rast nie je problém – znamená to len, že ľudská populácia pravdepodobne dosiahne vrchol v tomto storočí a že environmentalisti musia začať oveľa menej premýšľať o raste populácie ako takom a viac o hnacích silách zvyšovania emisií skleníkových plynov.

Lekcia 3

Konsolidácia vedomostí:

Ak chcete pomôcť študentom upevniť si vedomosti a uvažovať o svojom učení, zvážte použitie nasledujúcich otázok a aktivít:

Otázky na zamyslenie:

1. Ako vám aplikácia 5-krokového modelu uvažovania pomohla efektívnejšie pristupovať k problému alebo tvrdeniu?
2. Ktorý krok v modeli uvažovania považujete za najužitočnejší a prečo?
3. Ako môžete uplatniť tieto schopnosti uvažovania v iných aspektoch svojho života, akademicky aj osobne?
4. Akým výzvam ste čelili pri skúmaní a analýze informácií počas cvičení?
5. Ako môžete zlepšiť svoje kritické myslenie a uvažovanie v budúcich situáciách?

Aktivity pre konsolidáciu:

1. Skupinová reflexia: Rozdeľte študentov do dvojíc alebo malých skupín a požiadajte ich, aby sa podelili o svoje myšlienky a skúsenosti z hodiny. Povzbuďte ich, aby diskutovali o tom, ako môžu použiť model uvažovania v iných oblastiach svojho života.
2. Nácvik debaty: Vyberte si iný výrok súvisiaci s environmentálnou alebo sociálnou otázkou a nechajte študentov diskutovať o výhodách a nevýhodách. Študentom to poskytne ďalšie príležitosti na precvičenie svojich schopností uvažovania a kritického myslenia.
3. Scenáre riešenia problémov: Poskytnite študentom reálne scenáre alebo výzvy a požiadajte ich, aby použili 5-krokový model uvažovania na nájdenie potenciálnych riešení. Povzbudzujte ich, aby diskutovali o svojom myšlienkovom procese so svojimi rovesníkmi.
4. Zapisovanie do denníka: Požiadajte študentov, aby napísali krátku úvahu o svojich skúsenostiach počas hodiny so zameraním na model uvažovania, výzvy, ktorým čelili, a poznatky, ktoré získali.

Lekcia 4

Flexibilita a strategické myslenie: Prekonávanie logických omylov

Kľúčové slová pre vás:

Flexibilita, strategické myslenie, logické omyly, kritické myslenie

V dnešnom rýchlom a informačne bohatom svete je pre študentov kľúčové rozvíjať flexibilitu a zručnosti strategického myslenia, aby mohli robiť informované rozhodnutia. Jedným z kľúčových aspektov tohto súboru zručností je schopnosť identifikovať a prekonať logické omyly.

Logické omyly sú chyby v uvažovaní, ktoré môžu viesť k nesprávnym záverom alebo predpokladom. Často znejú presvedčivo, ale sú založené skôr na emóciách alebo vzťahoch medzi ľuďmi než na rozumnej logike alebo dôkazoch. Rozpoznaním a vyhýbaním sa logickým omylom môžu študenti zlepšiť svoje kritické myslenie a rozhodovacie schopnosti.

Schopnosť identifikovať a spochybňovať logické omyly podporuje šťastie a pohodu tým, že umožňuje študentom odhaliť zavádzajúce tvrdenia, manipulatívne správy a zlé uvažovanie. To im umožňuje robiť lepšie rozhodnutia v súlade s ich cieľmi a hodnotami.

Lekcia 4

Flexibilita a strategické myslenie: Prekonávanie logických omylov

Rozpoznanie klamov tiež podporuje hlbšie učenie, pretože študenti musia starostlivo analyzovať logiku a dôkazy za argumentmi. Niektoré bežné typy logických omylov zahŕňajú:

- Odvolanie sa na autoritu: Veriť niečomu je pravdivé len preto, že to hovorí autorita, bez toho, aby sa brali do úvahy dôkazy alebo logika.
- Odkaz na číslo: Predpokladať, že je niečo pravdivé, pretože tomu verí veľa ľudí alebo preto, že to podporuje elitná skupina.
- Argument z nedostatku vedomostí: Veriť (alebo neveriť) niečomu, pretože opak nebol dokázaný.
- Sebastredné myslenie: Veriť v niečo platí univerzálne na základe vlastných obmedzených skúseností.
- Sociocentrické myslenie: Veriť vlastnej kultúre alebo skupine je vo svojej podstate nadradené.

Plán lekcie 4

Úvod/Zahrievacie aktivity

Cieľom úvodnej časti tejto hodiny je predstaviť tému logických omylov a povzbudiť žiakov k aktívnej účasti, otvorenej komunikácii a plnému zapojeniu sa do plánovaných aktivít.

Táto hodina sa začína komiksom, ktorý upozorňuje na častú manipuláciu s výskumom, selektívne zverejňovanie výsledkov a nerešpektovanie faktov. V príbehu sa testuje účinok potenciálneho akné pre rôzne farby želé, pričom v komikse sa vyvodzuje nesprávny záver. Slúži to ako pútavý úvod do témy logických omylov.

Po diskusii o komikse učiteľ poskytne prehľad bežných logických omylov a uvedie príklady na ilustráciu jednotlivých typov. Potom sa žiaci rozdelia do skupín a dostanú za úlohu nájsť na internete skutočné príklady týchto omylov.

Plán lekcie 4

Úvod/Zahrievacie aktivity

Diskutovať sa bude o význame dôvery v sociálnych vzťahoch, ako aj o hodnote pochybností a spochybňovania vedeckých informácií. Žiaci budú povzbudzovaní k tomu, aby spochybňovali to, čo počujú od učiteľov, čítajú v učebniciach alebo nájdu na internete, a aby využívali dôkazy a logické myslenie na prijímanie informovaných rozhodnutí.

Na záver hodiny učiteľ predstaví hru, v ktorej musia študenti identifikovať logický omyl prítomný v sérii krátkych tvrdení. Táto interaktívna aktivita posilní ich pochopenie logických omylov a pomôže im uplatniť ich zručnosti kritického myslenia v reálnych scenároch.

Schopnosť identifikovať a prekonať logické klamy je dôležitou zručnosťou pre budúcu kariéru v oblasti práva, žurnalistiky, výskumu, marketingu, vedenia podnikov a mnohých ďalších oblastiach. Odborníci sa pri svojej práci bežne stretávajú so zavádzajúcimi tvrdeniami, falošnými predpokladmi, manipulatívnymi taktikami presviedčania a inými logickými chybami.

Plán lekcie 4

Hlavné aktivity:

Lov logických klamov

Potrebné materiály:

- Zariadenia pripojené na internet (napr. notebooky, tablety alebo smartfóny)
- Časovač
- Tabuľa alebo flip chart a fixky

V tomto cvičení budú študenti pracovať v skupinách, aby našli skutočné príklady rôznych typov logických omylov na internete. Táto aktivita pomôže študentom aplikovať svoje chápanie logických omylov na situácie v reálnom svete a rozvíjať ich schopnosti kritického myslenia.

Implementácia:

1. Rozdeľte triedu do malých skupín po 3-4 žiakoch. Každej skupine priraďte jeden z piatich logických omylov preberaných v lekcii (Apel na autoritu, Odkaz na číslo, Argument z nedostatku vedomostí, Sebastredné myslenie a Sociocentrické myslenie).

Plán lekcie 4

Hlavné aktivity:

2. Vysvetlite úlohu: Každá skupina má 10 minút na to, aby na internete vyhľadala príklady prideleného logického omylu. Povzbuďte študentov, aby mysleli kreatívne a hľadali príklady z rôznych zdrojov, napríklad zo spravodajských článkov, príspevkov na sociálnych sieťach alebo z reklamy.

3. Spustite časovač a nechajte skupiny začať s hľadaním. Počas ich práce sa pohybujte po miestnosti, aby ste im podľa potreby poskytli usmernenie a podporu.

4. Po uplynutí 10 minút požiadajte každú skupinu, aby sa s triedou podelila o svoj najlepší príklad. Každý príklad napíšte na tabuľu alebo flip chart pod príslušnú logickú chybu.

5. Uľahčite diskusiu o príkladoch, pričom sa zamerajte na to, ako môžu byť tieto klamstvá zavádzajúce a ako je dôležité vedieť ich identifikovať v každodennom živote.

Plán lekcie 4

Hlavné aktivity:

Rohy logických chýb

Potrebné materiály:

- Zoznam krátkych výrokov s rôznymi logickými chybami
- Tabuľky alebo štítky pre každý roh miestnosti označujúce typ logického omylu

V tomto cvičení učiteľ prečíta krátke výroky, ktoré obsahujú logické chyby. Žiaci musia identifikovať typ omylu a presunúť sa do príslušného rohu miestnosti. Táto interaktívna aktivita povzbudzuje žiakov, aby aplikovali svoje poznatky o logických omyloch na rôzne scenáre a podporuje kritické myslenie.

Realizácia:

1. Pripravte miestnosť tak, že do každého rohu umiestnite značky alebo štítky označujúce typ logického klamu (odvolávanie sa na autoritu, odkaz na číslo, argument z nedostatku vedomostí a myslenie zamerané na seba). Stred miestnosti určte pre Sociocentrické myslenie.

Plán lekcie 4

Hlavné aktivity:

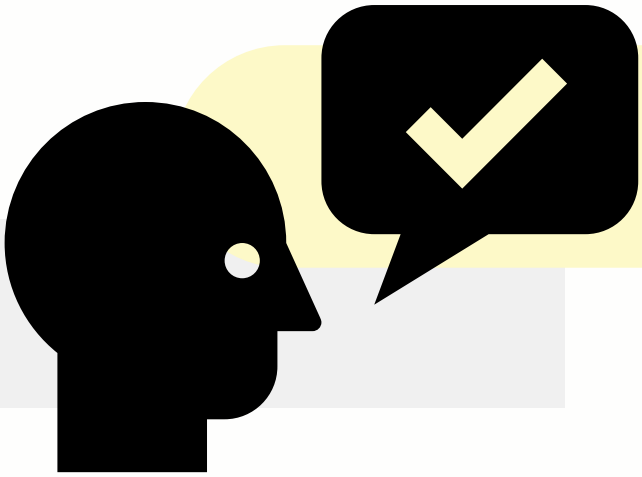
2. Vysvetlite úlohu: Učiteľ prečíta sériu krátkych výrokov obsahujúcich logické chyby. Žiaci musia pozorne počúvať a rozhodnúť, ktorý typ omylu sa v každom výroku nachádza. Keď identifikujú chybný výrok, mali by sa presunúť do príslušného rohu miestnosti alebo zostať v strede, ak sa domnievajú, že ide o sociocentrické myslenie.

3. Prečítajte prvé tvrdenie a dajte žiakom chvíľu na rozmyslenie a výber rohu. Keď sa všetci rozhodnú, krátko prediskutujte správnu odpoveď a jej zdôvodnenie.

4. Postup zopakujte so zvyšnými výrokmi, pričom po každom z nich umožnite zamyslenie a diskusiu.

5. Na záver cvičenia uľahčite skupinovú reflexiu tejto skúsenosti, pričom sa zamerajte na dôležitosť identifikácie logických chýb v reálnych situáciách a na hodnotu kritického myslenia.

Plán lekcie 4



Hlavné aktivity:

Príklady výrokov:

"Môj učiteľ prírodných vied povedal, že Zem je plochá, takže to musí byť pravda." (Odvolávanie sa na autoritu)

2. "Všetci v škole hovoria, že energetické nápoje sú pre teba dobré, takže musia byť zdravé." (Odkaz na číslo)

3. "Nikto nikdy nedokázal, že duchovia neexistujú, takže musia byť skutoční." (Argument z nedostatku vedomostí)

4. "Verím v astrológiu, pretože pre mňa bola vždy presná." (Myslenie zamerané na seba)

5. "Tradičné jedlá našej krajiny sú najlepšie, pretože sú súčasťou nášho dedičstva." (Sociocentrické myslenie)

6. "Moja obľúbená celebrita hovorí, že táto nová diéta je najlepší spôsob, ako schudnúť, takže to musí byť pravda." (Odvolávanie sa na autoritu)

Plán lekcie 4

Hlavné aktivity:

7. "Väčšina ľudí, ktorých poznám, si myslí, že globálne otepľovanie je podvod, takže pravdepodobne nie je skutočné." (Odkaz na číslo)

8. "Nikto nedokázal, že na iných planétach je život, takže môžeme predpokladať, že tam žiadny nie je." (Argument z nedostatku vedomostí)

9. "Vždy som si myslel, že mačky sú múdrejšie ako psy, takže to musí byť pravda." (myslenie zamerané na seba)

10. "Športové tímy nášho národa sú vždy najlepšie, pretože máme najsilnejšiu pracovnú morálku." (Sociocentrické myslenie)

11. "Moderátorka správ povedala, že táto investičná príležitosť je istá, takže idem investovať svoje úspory." (Odvolávanie sa na autoritu)

12. "Veľa ľudí verí, že praskanie kĺbov spôsobuje artritídu, takže to musí byť pravda." (Odkaz na číslo)

13. "Nikto nikdy nepreukázal, že vakcíny sú stopercentne bezpečné, takže musia byť nebezpečné." (Argument z nedostatku vedomostí)

Lekcia 4

Inšpirujte sa

Zoznam logických chýb:
https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_fallacies

Zábavný fakt: 16 vecí, ktoré sa v iných krajinách považujú za normálne
https://www.youtube.com/watch?v=k7vz01_MMxk

Lekcia 4

Konsolidácia vedomostí

Aby ste študentom pomohli upevniť si vedomosti o logických omyloch a kritickom myslení, zvážte nasledujúce otázky a aktivity na zamyslenie.

Otázky na zamyslenie:

- Prečo je dôležité poznať logické chyby v každodennom živote?
- Spomeniete si, kedy ste sa stretli s logickou chybou a dokázali ste ju rozpoznať? Ako to ovplyvnilo vaše rozhodovanie alebo pochopenie situácie?
- Ako nám uvedomenie si logických omylov môže pomôcť stať sa lepšími kritickými mysliteľmi a rozhodovateľmi?

Aktivity:

1. Logické klamy: V dvojiciach nech študenti vytvoria krátky dialóg alebo scenár, v ktorom jedna osoba použije logický klam a druhá osoba ho identifikuje a spochybní. To pomôže študentom precvičiť si rozpoznávanie logických omylov a reagovanie na ne v kontexte rozhovoru.
2. Denník omylov: Vyzvite žiakov, aby si počas jedného týždňa viedli denník, do ktorého si budú zapisovať všetky logické klamy, s ktorými sa stretávajú v každodennom živote, napríklad v rozhovoroch, na sociálnych sieťach alebo v správach. Na konci týždňa usporiadajte v triede diskusiu o príkladoch, ktoré našli, a o tom, ako uvedomenie si týchto omylov ovplyvnilo ich myslenie a rozhodovanie.
3. Analyzujte a vyvráťte: Poskytnite žiakom články alebo úryvky, ktoré obsahujú logické chyby. Nechajte ich pracovať v skupinách, aby identifikovali a prediskutovali omyly a prepísali text tak, aby opravili chybnú argumentáciu. Táto aktivita pomôže žiakom rozvíjať ich analytické zručnosti a posilní ich porozumenie

Modulové hodnotenie vedomostí:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScdrYoC-dsBwLeIZzJl7l4a9uS2oU6mP1rXRLVV6Bp9H9wa7w/viewform

Modul 8: Kritické myslenie

Zhrnutie modulu

Keď sa povie pojem "kritické myslenie", bežne sa spája s negatívnym postojom alebo kritikou. Kritické myslenie však neznamená byť negatívny, práve naopak, je to systematický a logický prístup k riešeniu problémov v snahe nájsť čo najlepšie riešenie.

Ako teda môžeme u našich žiakov rozvíjať zručnosti kritického myslenia?
Po prvé, naučte ich identifikovať daný problém alebo otázku. Po identifikácii ich povzbuďte, aby o probléme zhromaždili čo najviac informácií, preskúmali ho zo všetkých hľadísk a zvážili všetky dostupné dôkazy.
Keď máte k dispozícii všetky fakty, veďte žiakov k tomu, aby informácie analyzovali, kládli otázky, hľadali zákonitosti a súvislosti a zvažovali alternatívne interpretácie.

Po dôkladnej analýze im pomôžte sformulovať záver a uistite sa, že je logický a podložený zhromaždenými dôkazmi. Nakoniec ich naučte vyhodnotiť svoje závery a uistite sa, že sú správne a dobre podložené.

O autoroch

Borut Razbornik, Slovinsko

Ako projektový manažér mám dlhoročné skúsenosti v oblasti marketingu a predaja. Zdokonalil som svoje schopnosti kritického myslenia, ktoré mi pomáhajú riadiť projekty bez ohľadu na to, aké veľké alebo malé sú. Okrem toho sú moje schopnosti riešiť problémy a organizačné schopnosti výhodou, keď ide o riešenie akejkoľvek úlohy, s ktorou sa stretnem. Ťažké úlohy ma nedesia, naopak, slúžia mi ako výzva, ktorá mi umožní pozitívne prispieť. Dúfam, že sa vám modul páčil a pomôže študentom samostatne myslieť!

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Súbor nástrojov na školenie

Tento súbor nástrojov na školenie:

- ponúka k dispozícii rôzne a účinné metódy v triede
- vytvorí učebné prostredie, ktoré u žiakov podporuje myslenie v duchu Šťastia
- ponúka komplexnú metodiku odbornej prípravy pripravenú na použitie so stratégiou implementácie, nástrojmi, cvičeniami a skúsenosťami z reálneho života

Súbor nástrojov bol vytvorený s pomocou externých odborníkov a študentov, ktorí sa podieľajú na plánovaní, realizácii, monitorovaní a hodnotení projektových aktivít na partnerských školách. Pomohli vytvoriť nástroje šité na mieru, ktoré presne zodpovedajú ich potrebám a očakávaniam.

Súbor nástrojov má kultúrne prispôsobenie pre každú krajinu, ktorá sa zúčastňuje na projekte, a jeho aplikovateľnosť na rôznorodosť študentov, komunít a kultúrnych kontextov. Cieľom je dosiahnuť maximálnu účinnosť programu pre každého žiaka a pokryť väčší počet žiakov.

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Súbor nástrojov na školenie

Formulár spätnej väzby pred školením	https://docs.google.com/forms/d/1pTLSfVbKuf73vG7FylJdGJavfpY7UfNAPnNWLXG1Gt0/edit?usp=drivesdk
Formulár spätnej väzby po školení	https://docs.google.com/forms/d/1r7nLuravpdox4bMdolmBmQGZtTPRAhLUjJS1h6SHCcg/edit?usp=drivesdk
Assessment checklist pre program školenia o šťastí	https://docs.google.com/document/d/1vKcvKcL5drz8Q6-ceoG2SJBAmh_2ko6ncY0hETJWBPM/edit?usp=sharing
Youth Needs Assessment Checklist - nástroj	https://docs.google.com/document/d/1LtsxiFC5CJiCpbDa9-6l3sZn9nTzWlLm368XF7VyTOQ/edit?usp=sharing
Zoznam potrebných materiálov/technológií	https://docs.google.com/document/d/1veDW_QTcpuiNv8maZqgpgk8z76Csclimc2Tk3boBPds/edit?usp=sharing

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Tento dokument vznikol s finančnou podporou programu Európskej únie Erasmus+. Výhradnú zodpovednosť za obsah tohto dokumentu nesú zapojené partnerské organizácie a tento dokument nemožno v žiadnom prípade považovať za vyjadrenie oficiálneho stanoviska Európskej komisie.

Pred vytlačením prosím berte ohľad na naše životné prostredie.

HTTPS://HAPPINESS.EDUKOPRO.COM/#PARTNERS

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568