

OSOBNÝ NAJLEPŠÍ VÝKON (OSOBNÉ MAXIMUM)

„VYDAJTE ZO SEBA TO NEJLEPŠIE“

osobné adj. 1: vykonávané danou osobou bez intervencie iných **2:** vzťahujúce sa na jednotlivca, jeho povahu alebo správanie

Osobný najlepší výkon: najlepší možný výkon vzhľadom na daný čas a prostriedky.

ČO JE OSOBNÝ NAJLEPŠÍ VÝKON?

Pre tých, ktorí používajú model ITV, je pravidlo osobného najlepšieho výkonu, osobného maxima, definované osemnástimi životnými zručnosťami. Sú to: čestnosť, starostlivosť o iných, hrdosť, iniciatíva, zodpovednosť, odvaha, pružnosť, priateľstvo, riešenie problému, zmysel pre humor, organizácia, spolupráca, trpezlivosť, snaha, vynaliezavosť, vytrvalosť, zdravý rozum a zvedavosť. Dosiahnuť osobný najlepší výkon znamená pracovať na rozvoji a posilňovaní každej životnej zručnosti.

Kvalitná práca nie je nikdy náhodná; je vždy výsledkom kombinácie vysokých cieľov, skutočného úsilia a zručného vykonania. Sú v nej obsiahnuté tie najmädnejšie voľby z mnohých možností, aby všetko zodpovedalo záväzkom, je v nej obsiahnutá snaha, vytrvalosť, rozumné využitie času, talentu i prostriedkov. Niet inej cesty na dosiahnutie pocitu naplnenia, než konať podľa osobného najlepšieho výkonu – to je tá najlepšia cesta, ktorá nás k tomu dovedie.

AKÁ JE VAŠA VÍZIA?

Čo vás vedie k tomu, aby ste pracovali a konali v súlade s vašim osobným najlepším výkonom? Najdôležitejším prvkom je jasná vízia cieľov. Ďalej je to láska k tomu, čo robíte. Keď sa vízia a láska spoja, chcete do toho dať osobný najlepší výkon. Tajomstvom cieľov je prijať ich ako osobné ciele – sústrediť sa na činnosť samotnú, nie na svoje postavenie alebo na úspech projektu, na udržanie zamestnania či splnenie úlohy. Atléti sa usilujú prekonať svoj osobný predchádzajúci výkon. To je vízia, ktorá ich poháňa, aby sa stále zlepšovali. Osobný najlepší výkon, to nie sú požitky, odmeny, prémie; to je hlboký pocit osobného uspokojenia z vynikajúcej práce, z dokonalého zvládnutia zručnosti alebo z prispenia veci.

OSOBNÝ NAJLEPŠÍ VÝKON NIE JE PEVNÁ NORMA

Vykonávať prácu v súlade s osobným najlepším výkonom neznamena byť perfekcionistom. Je to výsledok pozorného sledovania pohyblivého cieľa k neustále sa meniacemu pozadiu. Vykonávanie tej istej činnosti sa časom mení. Ako sa rozvíjajú naše schopnosti, zlepšuje sa i úroveň vykonávania toho, čo robíme. A keď máme k dispozícii lepšie nástroje, prostriedky, keď máme viac času, potom to má opäť vplyv na lepšie vykonanie danej činnosti.

Napríklad, keď sa venujete svojej rodine (citovo, fyzicky, zabezpečujete ju finančne), môžete sa venovať aj behu. Môžete tvrdo pracovať na zlepšení svojej bežeckej techniky, ale taktiež sa usilovať o plný spôsob života. Obe oblasti robíte s osobným najlepším výkonom – v rodinnom živote i v behu, - ale v bežeckých schopnostiach a technike sa nemôžete v žiadnom prípade porovnávať s profesionálnym atlétom. Osobný najlepší výkon znamená venovať danej záležitosti najväčšie možné úsilie a usilovať sa

o vyšší stupeň zvládnutia. To môže, ale nemusí viesť k tomu, že sa stanete „jedničkou“, víťazom, hrdinom; v skutočnom svete je takáto pozícia zriedkavá. Ale všetci môžeme dosiahnuť svoje osobné vrcholy.

Stručne povedané, pravidlo spolužitia osobný najvyšší výkon znamená to najlepšie vykonanie danej činnosti v daný čas, za daných okolností, s použitím nástrojov, času, vedomostí, zručností a prostriedkov, ktoré sú práve k dispozícii. Samozrejme, že sa do toho tiež počíta životná zručnosť vynaliezavosť.

PREČO UPLATŇOVAŤ OSOBNÝ NAJLEPŠÍ VÝKON?

Aristoteles napísal, že „sme tým, čo opakovane robíme. Dokonalosť nie je teda jeden čin, ale návyk“.¹ Osobný najlepší výkon sa neviaže len na jednu oblasť života – uplatňuje sa v rodine, v spoločenskom živote, v práci, v cirkvi, pri oddychových aktivitách. Nemôžete pracovať podľa osobného najlepšieho výkonu v jednej oblasti a nenechať ho prejavíť sa inde. Ale i opak je pravdou: keď odmietnete vydať zo seba to najlepšie v jednej oblasti, lenivosť a výhovorky sa objavajú aj v iných oblastiach.

Niektorí môžu začať uvažovať: „Riadiť sa podľa osobného najlepšieho výkonu je príliš ťažké! Musel by som pracovať skutočne tvrdo.“ Ale uvažujte opačne – chcete sa dopracovať k tomu, že budete vykonávať činnosti podľa toho najhoršieho, čo vo vás je? Možno, že vás to bude stáť menej úsilia. Má to nejaký zmysel? Sebaúcta – i úcta k iným – v mnohom závisia od toho, že neustále pracujeme podľa osobného najlepšieho výkonu.

AKO UPLATŇOVAŤ OSOBNÝ NAJLEPŠÍ VÝKON?

Osobný najlepší výkon nie je žiadnym tajomstvom. Majte jasnú víziu, stanovte si osobné ciele, používajte životné zručnosti a pracujte s odhodlaním. Pre zlepšovanie v čomkoľvek – v postojoch, predvádzaní výsledkov, činnosti samotnej alebo v určovaní cieľov – je potrebné priebežné sebahodnotenie. Snažte sa a múdro využívajte čas. Podľa okolností si napíšte alternatívny plán, zrevidujte predchádzajúce verzie alebo navrhnete niečo celkom nové. Víťajte návrhy i skúsenosti iných, ktorí prinášajú iný uhol pohľadu.

Buďte pripravení na to, že budete robiť chyby, ale vyťažte z nich poučenie; prijmite myšlienku, že ste objavili cestu, ako niečo nerobiť a berte ju ako tréning mysle. Thomas Alva Edison najskôr objavil vyše dvetisíc spôsobov, ako neurobiť žiarovku, než objavil spôsob, ktorý bol funkčný.² Počítajte s tým, že budete musieť zjemňovať a spresňovať svoje metódy, myslenie a techniky – čokoľvek, čo môže zlepšiť váš výrobok alebo vás samých. Keď sa všetky životné zručnosti prepoja akoby do jednej a privedú vás k zážitku osobného najvyššieho výkonu, pocítite vo svojom srdci hrdosť.

AKO VYZERÁ OSOBNÝ NAJLEPŠÍ VÝKON V SKUTOČNOM ŽIVOTE?

- Naša firma poskytuje záručný servis pre naše služby a výrobky.
- Rušíme nespoľahlivé a nebezpečné výrobky.
- Ponúkame vrátenie peňazí, ak je zákazník nespokojný.
- Pomáhame obetiam nešťastia peniazmi, materiálom, svojím časom.

¹ Aristoteles (350 rokov pred n. l.): Nikomachová etika... *The Internet Classics Archives/Works by Aristotle*, <http://classics.mit.edu/Browse/browse-Aristotle.html>

² Jack Canfield a Mark Victor Hansen: *Slepačia polievka pre dušu 2. porcia. Ďalšie poviedky a príbehy pre potechu srdca a posilnenie ducha*. Columbus, Praha 1997, str. 237. Viď tiež *Thomas Alva Edison Home Page*, <http://www.thomasedison.com>.
Webmaster: Gerald Beals, October, 1999, Online AOL

- Pomáhame ako dobrovoľníci v humanitných organizáciách, ako je Červený kríž, Liga proti rakovine, Hodina deťom a pod.
- Aby sme zabezpečili svoju rodinu, pracujeme nadčas alebo máme aj druhé zamestnanie.
- Poskytujeme prémie za veľmi dobrú prácu.
- Prijímame ocenenie za vynikajúci výkon.
- Vytrváme dovtedy, než dokončíme projekt alebo úlohu.
- Venujeme mimoriadne veľa času, aby sme dosiahli dokonalosť.

AKO VYZERÁ OSOBNÝ NAJLEPŠÍ VÝKON V ŠKOLE?

V UČITEĽSKOM ZBORE

- dobrovoľne sa zúčastňujete na práci komisie, ktorej cieľom je zlepšiť učenie žiakov,
- zúčastňujete sa na ďalšom vzdelávaní, na dielňach, kurzoch a rozširujete si tak vedomosti a rozvíjate zručnosti,
- beriete oficiálne hodnotenie i hodnotenie kolegov ako základ pre ďalší rast,
- čítate odborné časopisy pre orientáciu v súčasnom pedagogickom výskume,
- vytvárate vlastné kurikulum s použitím mnohých metód, aby vyučovanie bolo čo najefektívnejšie pre všetky typy žiakov,
- vstupujete každý deň do triedy s priateľským výrazom na tvári a s úsmevom,
- púšťate sa do zložitých úloh a vytrváte až do konca,
- plníte povinnosti podľa osobnej normy dokonalosti.

ŽIACI

- hovoria skôr “môžem” ako “nemôžem”,
- zúčastňujú sa na náročnejších projektoch,
- pracujú na úlohe od začiatku do konca,
- vytrvajú v osvojovaní zručnosti, dokiaľ nedosiahnu cieľ,
- učia sa kvôli učeniu, nie pre vonkajšie odmeny,
- prijímajú a uplatňujú pravidlá spolužitia a životné zručnosti v škole aj mimo nej,
- dokončia prácu, ktorá si vyžaduje intenzívny osobný vklad, vysokú úroveň zodpovednosti a priebežné zlepšovanie.

APLIKAČNÉ ÚLOHY PRE ROZVOJ OSOBNÉHO NAJLEPŠIEHO VÝKONU

PRE CELÚ TRIEDU

- Vytvárajte si portfólio (t. j. zložku, obaly, škatuľu) svojich najlepších prác. Každý týždeň vyberte ukážku práce, ktorú ste robili s osobným najlepším výkonom a založte do obalov alebo škatule. Raz za mesiac usporiadajte ukážky podľa dátumu. V priebehu roka sledujte, ako sa zlepšujete. Ukážte svoje portfólio rodičom na triednom stretnutí. Predvedte svoju obľúbenú ukážku osobného najlepšieho výkonu spolužiakovi.
- Pozvite zástupcov rôznych odborov (medicíny, stavebníctva, výpočtovej techniky, vzdelávania, pohostinstva, reklamy, služieb), aby navštívili triedu a povedali vám, aké charakteristiky má pravidlo osobného najlepšieho výkonu v ich práci alebo profesii. Určite päť spoločných znakov, ktoré sa objavili vo väčšine zamestnaní. Z toho, čo ste sa dozvedeli, vyberte tri spôsoby, ako by ste mohli zlepšiť svoj osobný najlepší výkon.

PRE MALÚ SKUPINU ALEBO JEDNOTLIVCA

- Nájdite člena rodiny, priateľa alebo známeho, u ktorého je vždy zjavný osobný najlepší výkon. Vytvorte pre neho pohľadnicu, odznak alebo mu napíšte list, v ktorom mu poviete, čo ste sa od neho naučili a ako to zamýšľate použiť, aby ste lepšie vykonávali akúkoľvek úlohu. Zistite čo najviac informácií o štyroch ľuďoch, ktorí museli prekonať prekážky alebo postihnutie, aby mohli prosperovať vo svete (napríklad Helena Kellerová, Ludwig van Beethoven, Terry Fox). Pre každú osobu určite znaky jej osobného najlepšieho výkonu. Porovnajte tieto znaky, hľadajte podobnosti o odlišnosti.
- Prečítajte si aspoň tri životopisy. Vyberte si jednu osobu. Vytvorte množinový diagram s prienikom, v ktorom porovnáte osobný najlepší výkon vybranej osoby so svojím. Do jednej množiny napíšte prejavy osobného najlepšieho výkonu dotýčajúcej osoby, do druhej svoje prejavy. Do prieniku potom to, v čo sa zhodnete. Nájdite aspoň tri prejavy, v ktorých sa zhodujete a tri, v ktorých sa odlišujete. Ukážte svoj diagram niekomu z vášho učebného tímu alebo o ňom pohovorte v komunitnom kruhu.
- Vyberte si jednu zo životných zručností (zodpovednosť, starostlivosť o iných, priateľstvo), o ktorej sa domnievate, že by ste ju potrebovali zlepšiť. Určite si časový rámec na jej zlepšenie. Vymyslite minimálne tri praktické kroky na dosiahnutie cieľa. Keď budete cítiť, že ste sa už zlepšili, zhodnoťte proces stanovovania cieľov a zapíšte si svoje myšlienky do denníka, aby ste ich mohli prečítať v komunitnom kruhu.
- Nájdite aspoň štyri miestne alebo národné spoločnosti, ktoré sú pomenované po svojom zakladateľovi. Napíšte do jednej z nich a vyžiadať si informácie o zakladateľovi vrátane osobných kvalít a profesionálnych charakteristík. Oznámte získané informácie celej triede. Pokúste sa vysvetliť, prečo si myslíte, že spoločnosť mala úspech.
- Prečítajte si životopis úspešného atléta. Uveďte dve tréningové metódy, ktoré ho naučil tréner a viedli k úspechu. Pozvite trénera, aby triede povedal o zlepšovaní osobných športových zručností. Pokiaľ je to možné, pozvite aj hráča (hoci niekoho, kto chodil do vašej školy), ktorý

hrá za družstvo strednej alebo vysokej školy či v profesionálnom tíme, aby vám povedal o jeho ceste k osobnému najlepšiemu výkonu.

- Zistíte informácie o štyroch miestnych firmách alebo spoločnostiach, o ich pracovných požiadavkách a stratégii pre spokojnosť zákazníkov. Vyberte si jednu z nich, pre ktorú by ste chceli pracovať alebo odoberať ich výrobky, pretože si ceníte ich postoj k zamestnancom či zákazníkom. Oznámte dôvody svojho výberu členom učebného tímu.
- Pozvite miestneho politika na návštevu do triedy a diskutujte s ním o jeho predstave osobného najlepšieho výkonu. Pýtajte sa tiež na organizovanie mítingov, na volebné prejavy a zavádzanie novej legislatívy.

ZNAKY ÚSPECHU

Blahoželáme!

Za prejavy dôveryhodnosti u žiakov pokladáme toto:

- pracujú, pracujú a ešte viac pracujú, aby dokončili projekt, ktorý zodpovedá vysokým osobným nárokom,
- sú ochotní prepracovať akúkoľvek úlohu, ktorá nespĺňa zadané kritéria,
- sú schopní pozrieť sa na svoju prácu a ohodnotiť výsledok buď ako: „Áno, to som robil podľa svojho osobného najlepšieho výkonu“, alebo „Nie, to som nerobil podľa osobného najlepšieho výkonu; musím pridať, aby som to dokázal,
- robia sebahodnotenie a používajú ho ako návod na určenie cieľov,
- vedia, prečo sú špecifické ciele také dôležité pre osobný najlepší výkon,
- v srdciach a myšliach cítia hrdosť, že používajú životné zručnosti, aby podporili dodržiavanie životného pravidla osobného najlepšieho výkonu.

POKRAČUJTE ĎALEJ!

ŽIACI POTREBUJÚ VIAC PRECVIČOVAŤ V PRÍPADOCH:

- nemajú záujem na zlepšovaní zručností alebo pracovných návykov,
- nepodieľajú sa na práci pri kooperatívnych projektoch,
- nechcú počúvať návrhy rodičov, učiteľov a priateľov,
- ponáhľajú sa s úlohou len preto, aby ju prví dokončili,
- nemôžu byť skutočne hrdí na to, čo robia,
- odvádzajú lajdácku, zlú prácu a pokúšajú sa ju predkladať ako prácu vykonanú podľa osobného najlepšieho výkonu,
- dávajú si ciele, ale nepracujú na ich splnení,
- pracujú v súlade s osobným najlepším výkonom len vtedy, keď to vyhovuje ich vlastným záujmom.

LITERATÚRA

KOLEKTÍV AUTOROV. 2008. Čítanka pre 2. ročník ZŠ. Bratislava: OG – Vydavateľstvo POĽANA. ISBN 978-80-89192-79-3 (Prvý diplom, str.14)

KOLEKTÍV AUTOROV. 2007. Čítanka pre 3. ročník ZŠ. Bratislava: OG – Vydavateľstvo POĽANA. ISBN 978-80-89192-64-9 (Bol raz jeden kocúr, str.39)

CITA.J. 1993. Maťo a Klinček. Martin: MARTIS. ISBN 80-85286-09-2 (Jak vyhráli závod)

HUDBA

Smelí mravčekovia (Kolektív autorov. 1989. Piesne, hry a riekanky pre deti predškolského veku. Bratislava: SPN, str.149)

FILM

Bambuľkine dobrodružstvá

Na ostrie noža

Forest Gump

V..... dňa.

Vážení rodičia,

Aristoteles napísal: Sme tým, čo opakovane robíme. Dokonalosť nie je teda jeden čin, ale návyk.“ Všetci si uvedomujeme, že návyk nie je nič iné než tvrdá práca v inom šate - precvičovať znova a znova, dokiaľ niečo nevieme urobiť ľahko a presne. Toto pravidlo je veľmi dôležité, pretože zahŕňa všetky životné zručnosti v akcii. Je to

osobný najlepší výkon.

Definujeme ho ako „to najlepšie vykonanie danej činnosti v daný čas, za daných okolností, s použitím nástrojov, času, vedomostí, zručností a prostriedkov, ktoré sú práve k dispozícii“. V škole sa učíme poznávať osobný najlepší výkon takto:

- vytvárame portfólia, do ktorých si každý žiak sám vyberá práce vykonané v súlade s osobným najlepším výkonom,
- učíme sa, ako si športovci určujú osobné ciele,
- porovnávame vykonávanie činnosti v súlade s osobným najlepším výkonom slávnych osobností a u žiakov,
- robíme sebahodnotenie a určujeme si ciele, aby sa zlepšili osobné výkony.

Rodičia stále podporujú pravidlá spolužitia. Možno, že často hovoríte: „Jednoducho to urob tak, ako najlepšie vieš.“ „Najlepšie“ je veľmi individuálne. U každého človeka je to iné, môže to závisieť aj od dostupnosti prostriedkov a tiež môže podliehať zmenám. Môžete podporovať úsilie svojho dieťaťa týmito spôsobmi:

budete podporovať, aby si prinášalo zo školy domov úlohy, budete sledovať vykonávanie rôznych úloh v súvislosti so životnými zručnosťami - so zmyslom pre poriadok, spoluprácu (pokiaľ ide o skupinový projekt), trpezlivosť a hrdosť,

zdôrazníte situácie (priamo dieťaťu), v ktorých cítite, že pracovalo podľa osobného najlepšieho výkonu,

budete povzbudzovať svoje dieťa, aby pracovalo na projekte alebo získavalo zručnosti skutočne v súlade s osobným najlepším výkonom,

budete rozprávať príbehy o osobnom najlepšom výkone zo skutočného života: o športovcoch, prezidentoch, vedcoch, lekároch, matkách a otcach.

Vy i ja budeme spoločne vynakladať to najlepšie, čo v nás je, aby sme vychovali zodpovedné, poctivo pracujúce dieťa so záujmom o iných.

S pozdravom

.....

učiteľka Vášho dieťaťa