

Ked' sme sa učili doma

Sebareflexia

Námety na samostatné premýšľanie alebo premýšľanie s rodičom

Z nasledujúcich otázok si vyber aspoň päť.

1. Ktoré práce, projekty, výrobky, na ktorých som pracoval/pracovala počas učenia sa na diaľku sa mi vydarili, som na ne hrdý/hrdá?
2. Ako sa počas učenia na diaľku prejavili životné zručnosti v mojom správaní - doma, na verejnosti, pri učení sa. Ktoré zručnosti (z preberaných/z priloženého zoznamu) sa mi darilo využívať najviac? Ako sa to prejavilo? Kde mi to išlo ťažšie? Ako sa to prejavilo?
3. Čo som sa počas učenia na diaľku naučil/naučila? (z jednotlivých predmetov, tematických blokov, preberaných tém alebo projektov, na ktorých som v tomto čase pracoval/pracovala a zo životných situácií, v ktorých si sa ocitol/ocitla?)
4. Aké mám pocity zo svojho učenia?
5. Na aké ťažkosti som narazil/narazila? Ako som ich riešil/riešila? Ktoré práce, výstupy by som mohol/mohla urobiť lepšie. Čo by som k tomu potreboval/potrebovala?
6. Čo som si o svojom učení uvedomil/uvedomila?
7. Kto ma pri učení podporoval, inšpiroval?
8. Čo som sa pri učení dozvedel/dozvedela o sebe?
9. Čo som sa dozvedel/dozvedela o iných, ktorí sa so mnou učili?
10. Čo môžem z môjho učenia využiť v budúcnosti?
11. Čo sa ešte chcem naučiť? Čo k tomu potrebujem? Kto ma môže v tom podporiť?

Aktivity na výber

Z uvedených aktivít si vyber aspoň jednu:

1. Na základe otázok na premýšľanie vytvor zoznam podstatných vecí, ktoré si sa naučil/naučila, uvedomil/uvedomila si, v období keď ste sa učili doma. Pozornosť venuj aj prejavom životných zručností pri tvojom učení, vzťahoch s blízkymi ľuďmi, fungovaní doma.

2. Zhromaždi dôležité výsledky svojho učenia a dohodni sa s blízkym človekom, kedy mu ich predstaviš. Porozprávaj aj o svojich životných zručnostiach, ktoré ti pomohli pri učení, fungovaní v rodine, vzťahoch s inými. Pre rozprávanie si vytvor mapu mysle hlavných bodov rozhovoru.
3. Napíš list svojim rodičom alebo starým rodičom alebo pani učiteľke/pánovi učiteľovi o tom čo si sa počas učenia na diaľku naučil/naučila ... Opíš aj prejavy životných zručností pri tvojom učení sa, vzťahoch s ľuďmi, pri fungovaní v rodine. (aspoň 1 a 1/2 strany formátu A4)
4. Vytvor video o výsledkoch tvojej sebareflexie učenia - o tom čo si sa počas učenia na diaľku naučil/naučila. Pozornosť venuj aj svojim prejavom životných zručností pri učení sa, vzťahoch s ľuďmi, pri fungovaní v rodine. (trvanie cca 5 - 7 min.)
5. Odfotografuj svoje práce, výrobky, výstupy projektov, situácie z tvojho života... s ktorými si najviac spokojná/spokojný v súvislosti s твоjim učením. Vytvor prezentáciu kde ich stručne predstaviš. Do prezentácie zahrň aj slidy o životných zručnostiach, ktoré ti pomáhali pri učení, pri vzťahoch s ľuďmi, pri fungovaní doma. (max. 12 slidov)
 - Spracovanú úlohu predveď niekomu z rodiny, z tvojho okolia.
 - Zisti čo druhý človek na tvojom učení najviac oceňuje a kde vidí ešte možnosti na rozvoj.
 - Podakuj, oceň niekoho v tvojom okolí, kto ti s učením pomáhal, podporoval ťa alebo inšpiroval niečo nové sa naučiť.

Príloha - Zoznam životných zručností

Životné zručnosti nám pomáhajú dosiahnuť kvalitné výsledky práce, osobné maximum, optimum - byť v živote spokojným, pokojným, výkonným, šťastným človekom.

1. **sebadôvera** (hrdosť) – presvedčenie, že dokážem niečo zmysluplné urobiť – „Mám potrebné schopnosti, mám na to.“
2. **integrita (čestnosť)** – poctivosť, úprimnosť a morálne pravidlá – „Stojím si za slovom.“
3. **zdravý rozum** – hľadať správne rozhodnutia, mať schopnosť vybrať to najlepšie z viacerých alternatív – „Dokážem si vybrať tak, aby to bolo pre mňa aj pre ostatných čo najlepšie.“
4. **zmysel pre humor** – schopnosť smiať sa a oplývať vtipom bez zraňovania druhých – „Bavím sa a smejem, ale nie na úkor druhých.“
5. **zodpovednosť** – správať sa zodpovedne a dôveryhodne – „Môžeš sa na mňa spoľahnúť. Spravím, čo sľúbim. Môžeš so mnou počítať.“
6. **zvedavosť** – radosť niečo nové sa dozvedieť, mať radosť z poznávania vecí – „Ako to vlastne je? Ako to funguje? Prečo je to tak? Môžeš mi o tom povedať viac?“
7. **starostlivosť** – mať ohľad na iných – „Záleží mi na tebe, na tom čo chceš a ako sa cítiš.“
8. **priateľstvo** – vedieť si vybrať a udržať priateľa a priateľku pomocou vzájomnej dôvery a starostlivosti – „Môže sa na mňa spoľahnúť, keď bude potrebovať, pomôžem, ako len budem môcť.“
9. **starostlivosť** – všímať si, čo potrebujú iní ľudia a vedieť im poskytnúť pomoc „Môžem ti nejakú pomôcť?“
10. **spolupráca** – dokázať pracovať spoločne s inými – „Viem spoločne s ďalšími niečo urobiť.“

11. **participácia** – chcieť sa zúčastňovať na dani okolo seba a prejavíť ochotu pracovať – „Chcem sa na tom zúčastniť a niečo urobiť.“
12. **riešenie problémov** – vedieť odhadnúť, čo dokážem a potom to použiť – „Dokážem vyriešiť problém bez pomoci a ak na to nestačím, viem vyhľadať podporu iných.“
13. **iniciatíva** – vedieť urobiť prvý krok – „Dokážem začať. Urobím to teraz.“
14. **trpezlivosť** – vedieť počkať, ak je treba, vedieť vytrvať pri určitej činnosti, ak vyžaduje čas – „Dokážem počkať, dokážem dlhšie pracovať.“
15. **snaha** – vedieť usilovne pracovať a ochota urobiť čo najviac a čo najlepšie dokážem – „Viem podať svoj najlepší výkon.“
16. **vytrvalosť** – vedieť dokončiť, čo začnem – „Dokážem vytrvať vo svojej práci, až kým nie je dokončená.“
17. **organizácia** – vedieť si veci naplánovať, usporiadať a realizovať – „Premyslím si, čo budem robiť a potom to spravím.“
18. **flexibilita** – mať schopnosť meniť plány podľa potreby – „Viem nájsť nové, lepšie riešenie v zmenenej situácii.“
19. **akceptácia** – prijímať odlišnosti – „Inakosť neposudzujem ako lepšiu či horšiu. Každý sme originálny, môžeme sa navzájom obohatiť.“

Zdroje

PEARSON, S. 2014, Nástroje pre občianstvo a život, Pravidlá spolužitia a životné zručnosti, Asociácia S. Kovalikovej – Vzdelávanie pre 21.storočie na Slovensku, Bratislava, 2014

<https://www.skola21.sk/kniznica/klima/zivotne-zrucnosti>

http://www.skola21.sk/public/files/zivotne-zrucnosti/piktogramy_zivotnych_zrucnosti.pdf

http://www.skola21.sk/public/media/5966/Zivotne_zrucnosti_epidemia.pdf

Spracovala: Tatiana Piovarčiová Konzultovala: Mariana Rajecová