

Kompetence sociální a personální

1. dílčí kompetence **dodržuje a vytváří pravidla skupinového života**

<u>3. ročník</u>	<u>5. ročník</u>	<u>7. ročník</u>	<u>9. ročník</u>
chápe význam společně vytvářených pravidel třídy a skupiny a potřebu je respektovat (dodržovat)	aktivně se podílí na utváření společných pravidel třídy a skupiny a respektuje (dodržuje) je	aktivně se podílí na utváření společných pravidel třídy a skupiny a respektuje (dodržuje) je, vyhodnocuje jejich efektivnost a v případě potřeby navrhuje jejich změnu	aktivně se podílí na utváření společných pravidel třídy a skupiny a respektuje (dodržuje) je, vyhodnocuje jejich efektivnost a v případě potřeby navrhuje jejich změnu

2. dílčí kompetence **vytváří vhodné podmínky pro práci**

<u>3. ročník</u>	<u>5. ročník</u>	<u>7. ročník</u>	<u>9. ročník</u>
na základě pokynu učitele bez problémů, rychle a tiše přechází od práce individuální k práci skupinové – mění partnery (i jejich množství) pro kooperativní úkoly	bez problémů přechází od práce individuální k práci skupinové, mění partnery (i jejich množství) a podle pokynů upraví rozmístění nábytku pro kooperativní spolupráci	rozpozná úkoly, které vyžadují spolupráci, mění partnery (i jejich množství) a vhodně upraví rozmístění nábytku pro kooperativní spolupráci	rozpozná úkoly, které vyžadují spolupráci, podle cíle práce vyhledá vhodné partnery a vytvoří vhodné podmínky pro kooperativní činnost

3. dílčí kompetence **spolupracuje ve skupině**

<u>3. ročník</u>	<u>5. ročník</u>	<u>7. ročník</u>	<u>9. ročník</u>
ve styku se spolužáky ze třídy používá křestní jména, říká jim děkuji a prosím, při práci ve skupině užívá tichého hlasu, udržuje oční kontakt s lidmi, s nimiž hovoří	při kooperativní činnosti oceňuje své spolužáky ve skupině, vyjadřuje jim různými způsoby podporu a povzbuzení, a to i neverbálně, potvrzuje hodnotu druhých, oslavuje úspěch, nesouhlasí neurážejícím způsobem, dosahuje dohody a souhlasu	oceňuje své spolužáky ve skupině, v případě potřeby poskytuje pomoc, požádá sám o pomoc jiné, akceptuje odlišnosti	energizuje práci skupiny, dodává elán jednotlivým jejím členům, poskytuje i přijímá pomoc, nesouhlasí neurážejícím způsobem, akceptuje odlišnosti, řeší konflikty ve skupině, vůči ostatním členům skupiny bývá asertivní i empatický

4. dílčí kompetence **dodržuje instrukce a směřuje k cíli**

<u>3. ročník</u>	<u>5. ročník</u>	<u>7. ročník</u>	<u>9. ročník</u>
sleduje pozorně instrukce, pracuje v souladu s nimi, doptává se spolužáků (či učitele) na potřebné údaje, požádá je o ujasnění a pomoc	pracuje v souladu s instrukcemi, doptává se spolužáků (či učitele) na potřebné údaje, požádá je o ujasnění a pomoc, kontroluje své i skupinové porozumění úkolu	vypracuje jednoduchý plán práce skupiny, sleduje průběh činnosti (její tempo, časové limity), doptává se spolužáků (či učitele) na potřebné údaje, vrací skupinu k činnostem směřujícím k plnění cíle	vypracovává plán práce skupiny a drží se jej, sleduje průběh činnosti (její tempo, časové limity, zda směřuje k cíli), průběžně vyhodnocuje efektivitu jednotlivých kroků, v případě potřeby reviduje program činnosti

5. dílčí kompetence **plní ve skupině očekávané role**

<u>3. ročník</u>	<u>5. ročník</u>	<u>7. ročník</u>	<u>9. ročník</u>
účastní se aktivně skupinové práce na zadaném úkolu, přijímá jednoduchou roli ve skupině (člen skupiny, časoměřič, mluvčí)	aktivně přijímá svou roli ve skupině, řídí činnost ostatních dětí i sám se podřizuje jiným, určuje tempo skupinové práce	aktivně přijímá svou roli ve skupině, v případě potřeby ji mění, řídí činnost ostatních dětí i sám se podřizuje jiným, určuje tempo skupinové práce	aktivně přijímá svou roli ve skupině, řídí činnost ostatních dětí i sám se podřizuje jiným, určuje tempo skupinové práce a zohledňuje i další okolnosti své práce

6. dílčí kompetence **podílí se s ostatními**

<u>3. ročník</u>	<u>5. ročník</u>	<u>7. ročník</u>	<u>9. ročník</u>
při práci ve skupině se podílí o pomůcky a materiál, přispívá svými nápady, střídá se v přispívání k plnění úkolů	při práci ve skupině se podílí o pomůcky a materiál, rozpracovává cizí nápady, prozkoumává problematiku do hloubky jdoucími otázkami, přispívá svými nápady	při práci ve skupině se podílí o materiál i nápady, prozkoumává problematiku do hloubky jdoucími otázkami, oslavuje společný úspěch	při práci ve skupině se podílí o materiál i nápady, prozkoumává problematiku do hloubky jdoucími otázkami a ujasňuje ideje, oslavuje společný úspěch i přijímá neúspěch jako příležitost k dalšímu vývoji

7. dílčí kompetence **řeší spory**

<u>3. ročník</u>	<u>5. ročník</u>	<u>7. ročník</u>	<u>9. ročník</u>
při řešení sporu požádá o pomoc dospělého	při sporu zdůvodňuje bez agrese a logicky své stanovisko, klidně vyslechne názory a návrhy druhých	při sporu zdůvodňuje bez agrese a logicky své stanovisko, ptá se, proč s ním druhá strana nesouhlasí, hledá argumenty, které mohou být cenné i pro druhou stranu, využívá základní jednoduché postupy pro efektivní vedení sporu se spolužáky i dospělými lidmi	při sporu zdůvodňuje bez agrese a logicky své stanovisko, ptá se, proč s ním druhá strana nesouhlasí, hledá argumenty, které mohou být cenné i pro druhou stranu, od příčin sporu obrací pozornost k možnostem jeho řešení, navrhuje východiska, která neohrožují druhou stranu, používá pravidla vyjednávání vedoucí k oboustranně prospěšnému kompromisu

8. dílčí kompetence **dodržuje zásady správné životosprávy**

<u>3. ročník</u>	<u>5. ročník</u>	<u>7. ročník</u>	<u>9. ročník</u>
zvládá základní dovednosti potřebné k sebeobsluze, dodržuje zásady tělesné hygieny	uplatňuje zásady tělesné hygieny včetně hygieny práce a odpočinku a jejich vědomého střídání, záměrně se věnuje pohybovým aktivitám	rozvrhne si rozumně svůj denní režim, uplatňuje zásady tělesné hygieny a základní zásady duševní hygieny, dodržuje rovnováhu mezi duševní a tělesnou činností	řídí se samostatně vytvořeným režimem dne, respektujícím individuální optimální rytmus dne a týdne, vědomě motivuje sám sebe k různým činnostem, vědomě používá účinné způsoby ke zvládnutí stresu (relaxační metody, řízenou představivost, fyzické aktivity)

9. dílčí kompetence **rozumí svým emocím a přijímá je**

<u>3. ročník</u>	<u>5. ročník</u>	<u>7. ročník</u>	<u>9. ročník</u>
rozeznává a pojmenuje své základní emoce a jednoduše o nich hovoří, vyjádří je i prostřednictvím neverbálních prostředků (mimika, gesta, pohyb, výtvarné techniky, hudba)	rozeznává a pojmenuje své základní emoce, vyjádří je i neverbálně, přemýšlí o jejich příčinách	bez hněvu či pasivity vyjádří své základní emoce (i neverbálně), hledá jejich příčiny, ovládá své negativní emoce (používá jednoduché způsoby, jak se vyrovnat se strachem, úzkostí, hněvem nebo smutkem), rozliší mezi tím, co někdo říká nebo dělá, a mezi svými vlastními reakcemi a názory na to	klidně vyjádří své základní emoce (i neverbálně), nalézá jejich příčiny, ovládá své negativní emoce, zhodnotí, zda za spouštěčem vlastního chování byla myšlenka, nebo emoce, vědomě sleduje svou „vnitřní samomluvu“, přijímá zodpovědnost za své city a neobviňuje za ně jiné lidi, rozpozná opakující se vzorce vlastního emočního života a jednání a pokouší se rozpoznat tyto vzorce i u jiných lidí, konfrontuje své citové vztahy s tradičními evropskými etickými hodnotami

10. dílčí kompetence **přijímá pozitivně sám sebe**

<u>3. ročník</u>	<u>5. ročník</u>	<u>7. ročník</u>	<u>9. ročník</u>
má radost ze svých úspěchů	ocení sám sebe, vyjadřuje radost z úspěchu způsobem pro ostatní přijatelným, zasměje se i sám sobě, zajímá se o reakci druhých na své chování a svůj výkon	pozoruje sám sebe, své jednání a chování, vyhodnocuje své (duševní i fyzické) možnosti, vyhledává a vyžaduje úkoly odpovídající svou náročností jeho vlastním schopnostem, ocení to, co se zdařilo, pojmenuje i to, co je třeba zlepšit, své úspěchy nestaví nad úspěchy jiných, přiměřeně je popíše, vhodně popíše i své silné stránky, zasměje se i sám sobě	rozpoznává své vlastní silné a slabé stránky, vyjadřuje se o nich upřímně, ale bez přehánění a na tomto základě vidí sebe sama v pozitivním světle, umí na sebe klást přiměřené nároky, mezi svými úspěchy si váží těch, které nejvíce odpovídají nejvyšším z jeho žebříčku hodnot, odhadne příčiny a důsledky svých činů a svého úspěchu, vyžaduje od druhých zpětnou vazbu a přijímá ji bez zloby nebo domýšlivosti, mluví o své práci bez přehánění i bez falešné skromnosti

11. dílčí kompetence **chová se asertivně**

<u>3. ročník</u>	<u>5. ročník</u>	<u>7. ročník</u>	<u>9. ročník</u>
chová se bezprostředně, nestydí se za své projevy	vyjádří své zájmy a city bez hněvu, či pasivity	v pravý čas říká ne, prosazuje svůj názor a vyjádří své zájmy a city bez hněvu, či pasivity	prosadí své názory a sebe sama, vyjadřuje své zájmy a city, vyhodnocuje cizí názor vzhledem ke svým zkušenostem, schopnostem, zájmům a cílům, vědomě používá některé jednoduché asertivní techniky

12. dílčí kompetenci **vědomě předjímá svou životní cestu**

<u>3. ročník</u>	<u>5. ročník</u>	<u>7. ročník</u>	<u>9. ročník</u>
rozlišuje a dává najevo, co je dobré a co špatné	jednoduše vyjádří své stanovisko o tom, co je dobré a zlé	pro hodnocení činů svých i ostatních lidí používá postupně vytvářeného žebříčku hodnot	činí reálná rozhodnutí o svém dalším vzdělávání a další profesní cestě, uvažuje o tom, jak chce prožít svůj život a jaké je jeho místo ve světě a společnosti

