



# Projektový výsledek 1: Katalog kompetencí

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

2021-1-AT01-KA220-ADU-000035339



Co-funded by  
the European Union



**access  
2learn**

## OBSAH

1	ÚVOD DO KATALOGU KOMPETENCÍ .....	4
2	KOMPETENCE POTŘEBNÉ PRO KOMBINOVANÉ studium .....	5
2.1	Základní digitální kompetence .....	5
2.1.1	Schopnost používat hlavní součásti počítače nebo notebooku .....	5
2.1.2	Schopnost komunikovat prostřednictvím e-mailu .....	5
2.1.3	Kompetence vytvářet digitální dokumenty .....	5
2.1.4	Kompetence pracovat s digitálními dokumenty .....	6
2.1.5	Schopnost využívat internet jako podporu při učení .....	6
2.1.6	Schopnost chránit své osobní údaje při práci s digitálními zařízeními .....	7
2.1.7	Kompetence k ochraně vlastního digitálního zařízení .....	7
2.1.8	Ochota a schopnost používat e-learningovou platformu tohoto kurzu .....	7
2.1.9	Schopnost používat videokonferenční nástroje pro výuku .....	8
2.1.10	Schopnost řešit problémy .....	8
2.2	Posilování motivace k učení .....	9
2.2.1	Schopnost sebmotivace .....	9
2.2.2	Sebedisciplína .....	9
2.3	Time Management .....	10
2.3.1	Schopnost plánovat svůj rozvrh výuky .....	10
2.3.2	Schopnost připravit se na zkoušku .....	10
2.3.3	Schopnost stanovit priority vzdělávacího obsahu .....	10
2.4	Učební strategie .....	11
2.4.1	Schopnost identifikovat vlastní styl učení .....	11
2.4.2	Schopnosti připravit podpůrné učební prostředí .....	11
2.4.3	Schopnost připravit výukové materiály .....	11



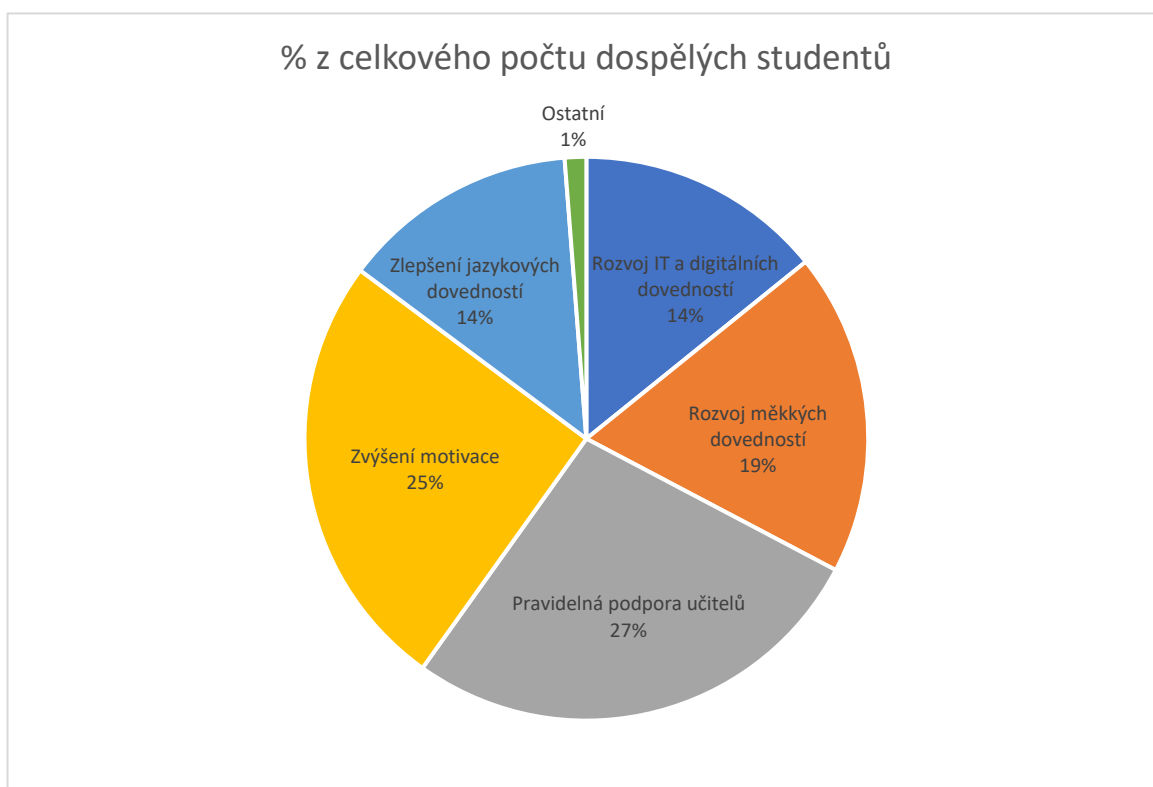
2.4.4	Schopnost efektivně absolvovat osobní setkání.....	11
2.4.5	Kompetence k samostatnému učení .....	12
2.4.6	Schopnost uchovat obsah učení v dlouhodobé paměti .....	12
2.5	Osobní duševní pohoda.....	12
2.5.1	Růstové myšlení .....	12
2.5.2	Schopnost učit se v týmu .....	13
2.5.3	Dovednosti kritického myšlení.....	13
2.5.4	Dovednosti řešit problémy .....	14
2.5.5	Schopnost zvládat úzkost při zkoušce.....	14
2.5.6	Dovednosti zvládnání stresu .....	15
3	ZÁVĚR.....	15



## 1 ÚVOD DO KATALOGU KOMPETENCÍ

Kompetence, které jsou zahrnuty v tomto katalogu, byly specifikovány po dokončení přehledu literatury a analýze dat shromážděných z fokusních skupin, dotazníků a rozhovorů. Mezi pět kompetencí, které byly v průběhu výzkumu zdůrazněny jak školiteli, tak i studenty s nízkou kvalifikací, patří základní digitální kompetence, motivace k učení, time management, strategie učení a osobní pohoda, která zahrnuje také růstové myšlení a zvládání stresu.

"Jakou podporu potřebují studenti, aby byli schopni studovat kombinované studium?" byla jedna z otázek v dotazníku pro studenty. Níže uvedený graf poukazuje na kompetence, které jsou podle studentů nezbytné k tomu, aby mohli úspěšně dokončit kombinované studium. Uvedené kompetence jsou podrobněji zkoumány v tomto katalogu kompetencí.



## 2 KOMPETENCE POTŘEBNÉ PRO KOMBINOVANÉ STUDIUM

V této části naleznete seznam kompetencí, které byly zmíněny v rámci projektové analýzy a jsou obsaženy v našich výukových materiálech. Rovněž zde naleznete krátké vysvětlení ke všem těmto kompetencím.

### 2.1 Základní digitální kompetence

#### 2.1.1 Schopnost používat hlavní součásti počítače nebo notebooku

Pro úspěšné absolvování kombinovaného studia potřebují studenti dovednost k práci se svým učebním zařízením (např. počítačem nebo notebookem). To zahrnuje mimo jiné schopnost zapnout a vypnout počítač/notebook, zapnout monitor nebo nabít notebook. Důležitá je také schopnost zacházet s dalšími hardwarovými komponenty. Příkladem je používání myši nebo klávesnice.

#### 2.1.2 Schopnost komunikovat prostřednictvím e-mailu

V kombinovaném studiu musí být studenti schopni komunikovat prostřednictvím e-mailu. To zahrnuje v první řadě schopnost vytvořit si e-mailovou adresu pro studium a pro své osobní použití. Poté musí být studenti schopni se do e-mailu znovu přihlásit, přičemž je potřeba zapamatovat si hesla pro možnost používat e-mailový účet na různých zařízeních. Studenti potřebují být schopni používat svůj e-mailový účet, konkrétně se zaměřit na čtení e-mailů, psaní/odesílání nových e-mailů a také porozumět dalším základním funkcím, jako je spam (nevyžádaná pošta), přeposílání e-mailů a přikládání dokumentů.

#### 2.1.3 Kompetence vytvářet digitální dokumenty

Studenti kombinovaného studia musí mít základní povědomí o tom, jak fungují digitální dokumenty, a musí být schopni digitální dokumenty vytvářet, konkrétně dokumenty v programech Word a PowerPoint.

V první řadě by studenti měli znát základní funkce jakéhokoli softwaru pro úpravu textu, například vědět, jak otevřít a napsat dokument ve Wordu, upravit v něm písmo, velikost, barvu a vědět, jak uložit a exportovat dokument v různých formátech jako je .pdf, .docx, .rtf apod.

Po práci s textovými dokumenty by měli být studenti seznámeni se základními funkcemi jakéhokoli softwaru pro úpravu prezentací (např. PowerPoint), přičemž je potřeba věnovat zvláštní pozornost



rozdílům oproti textovým dokumentům. Kromě úpravy písma, velikosti nebo barvy textu by měli studenti také vědět, jak vytvářet nové snímky, vkládat obrázky a využívat šablony, které mnohé prezentační programy při úpravě souboru .ppt nabízejí.

#### 2.1.4 Kompetence pracovat s digitálními dokumenty

Kompetence pracovat s digitálními dokumenty je pro studenty kombinovaného studia zásadní. Kromě vytváření dokumentů musí být schopni tyto dokumenty uložené v počítači také najít. To znamená mít obecné znalosti o tom, jak jsou dokumenty/soubory/složky uspořádány v jakémkoli operačním systému. Jakmile toto studenti pochopí, musí vědět, jak používat funkce zvoleného operačního systému pro vyhledávání konkrétních souborů, ať už jsou v zařízení uloženy lokálně, nebo byly nedávno staženy.

Kromě pochopení systému ukládání souborů operačního systému je také důležité, aby studenti uměli pracovat s cloudovým úložištěm (vzdálený online disk). To znamená, že musí znát způsob ukládání informací na cloud, podobně jako je tomu u operačních systémů. Studenti musí vědět, jak získat přístup ke cloudovým diskům, nahrávat nebo stahovat soubory z disků a také sdílet soubory a komentovat dokumenty v rámci úložiště.

Další nezbytnou dovedností jak pro práci s digitálními dokumenty, tak pro účast na jakékoli online aktivitě je schopnost přecházet mezi různými otevřenými okny. To znamená porozumět tomu, jak otevírat/zavírat/maximalizovat/minimalizovat okna a jak používat funkce, jako je rozdělení obrazovky, pořizování snímků obrazovky nebo sdílení oken ve videokonferencích.

#### 2.1.5 Schopnost využívat internet jako podporu při učení

Schopnost využívat internet jako podporu při učení je při kombinovaném studiu klíčová. Je důležité, aby studenti v tomto kurzu pochopili, že díky internetu je možné se učit kdekoli a kdykoli.

Jakmile si toto studenti uvědomí, je potřeba vědět, jak připojit svá zařízení k internetu a jak používat internet na různých zařízeních. To znamená, že by studenti měli znát základy přístupu k nastavení internetového připojení ve zvoleném operačním systému a zařízení, měli by rozpoznat, zda jsou připojeni k internetu (bezdrátově nebo přes ethernetový kabel), rovněž by měli rozpoznat, kdy je problém s připojením, a mít obecnou představu o tom, jak případný problém s připojením odstranit.



Studenti musí také znát základní funkce vyhledávačů a vědět, jak rychle najít relevantní informace. To zahrnuje znalost toho, jak používat nastavení a filtry vyhledávače a jak používat uvozovky nebo čárky pro zpřesnění vyhledávání.

Dále by studenti měli být schopni rozlišovat mezi výsledky vyhledávání, znát kritéria renomovaných online zdrojů informací a také vědět, jak najít otevřené výukové materiály a znalostní online portály.

### 2.1.6 Schopnost chránit své osobní údaje při práci s digitálními zařízeními

Účast na kombinovaném kurzu vyžaduje, aby studenti byli schopni chránit své osobní údaje při práci s digitálními zařízeními. Studenti musí být schopni vysvětlit, jak lze chránit jejich osobní údaje. To znamená především pochopit některá základní rizika spojená s e-maily, stahovanými soubory a používáním internetu obecně, např. viry a jejich důsledky. Dále si studenti musí uvědomit, jaké informace by měli/neměli sdílet na internetu a jak může sdílení některých údajů ohrozit je/jejich počítač/e-mailový účet.

### 2.1.7 Kompetence k ochraně vlastního digitálního zařízení

Kromě ochrany svých osobních údajů, je důležité, aby studenti kombinovaného studia byli schopni konkrétně uvést, jak mohou být jejich digitální zařízení chráněna. To znamená vědět, jak implementovat strategie omezení potenciálních rizik, ať už pomocí antivirového programu nebo identifikaci nebezpečných odkazů a webových stránek. Schopnost rozpoznat bezpečné/nebezpečné odkazy/webové stránky/e-maily je klíčem k tomu, aby se studenti vyhnuli potenciálním rizikům, která se týkají osobních údajů.

### 2.1.8 Ochota a schopnost používat e-learningovou platformu tohoto kurzu

Aby se podpořila ochota používat e-learningovou platformu tohoto kurzu (MILES), musí být studenti schopni si uvědomit a vysvětlit výhody vzdělávacích platforem při učení online. To jim umožní pochopit výhody používání těchto platforem v rámci kombinovaného studia. Měli by být schopni vyjmenovat některé z hlavních platforem a vysvětlit některé možnosti jejich využití pro učení, jako je možnost kdykoli přistupovat ke kurzu a jeho obsahu nebo sdílet/komunikovat/spolupracovat jak s instruktorem, tak s ostatními studujícími v kurzu.

Studenti musí také konkrétně vědět, jak pracovat se systémem MILES, protože je to platforma, která bude v tomto kurzu používána.



### 2.1.9 Schopnost používat videokonferenční nástroje pro výuku

Videokonferenční nástroje, jako je například Zoom, jsou klíčovými nástroji v kurzech kombinovaného studia, což znamená, že účastníci takového kurzu musí být schopni tyto nástroje používat.

V první řadě musí být studenti schopni přihlásit se do běžného nástroje pro videokonference. To znamená, že musí vědět, jak si vybranou aplikaci stáhnout, nebo ji používat prostřednictvím online verze, obvykle prostřednictvím odkazu v e-mailu. Dále si musí být vědomi toho, že jejich přihlašovací údaje, konkrétně přístupový kód/heslo, se mohou v průběhu kurzu z bezpečnostních důvodů měnit.

Studenti musí také prostřednictvím videokonferenčního nástroje umět komunikovat. To znamená, že musí především vědět, jak připojit/povolit používání mikrofonu/kamery. Jakmile se s tím seznámí, měli by si být také vědomi dynamiky konference s živým přenosem, tj. znát základní online etiketu s mikrofony/kamerami a porozumět tomu, jak přesouvat okna videa.

Jakmile studenti znají základy komunikaci prostřednictvím videokonferenčního nástroje, musí být schopni se aktivně účastnit online výuky. To znamená umět používat různé funkce k aktivní spolupráci na různých úkolech s instruktorem/spolužáky. Studenti by měli například vědět, jak používat chat, posílat přímé zprávy, sdílet svou obrazovku, nahrávat/stahovat sdílené soubory, spolupracovat na digitální tabuli atd.

### 2.1.10 Schopnost řešit problémy

V kurzu kombinovaného studia je třeba umět řešit základní technické problémy, protože se nevyhnutelně vyskytnou problémy s technickým zázemím. Základní dovednosti v oblasti řešení problémů nebo odstraňování potíží poskytují studentům schopnost řešit a vyřešit běžné problémy s IT a soustředit se na samotný kurz.

V případě, že není možné spustit počítač, musí být studenti schopni vyzkoušet různá možná řešení. Například zkontrolovat, zda je jejich zařízení připojeno k síti, nebo zda má dostatek baterie. Pokud se jedná o problém s obrazovkou zařízení, musí studenti rozpoznat, zda je vypnutá nebo zda se jedná například o příliš nízký jas apod.

Studenti by měli být také schopni v případě potřeby restartovat počítač, a to buď běžným postupem kliknutím na tlačítko "restartovat" na hlavním panelu, nebo podržením tlačítka napájení, v případě, že počítač nereaguje. Vzhledem k tomu, že restartování počítače řeší nesčetné množství problémů v oblasti IT, musí být s tímto procesem studenti obeznámeni.





Pro studenty je také užitečné porozumět funkcím správce úloh operačního systému, protože zde lze často zjistit, zda konkrétní program využívá příliš mnoho paměti a způsobuje pomalé reakce celého operačního systému, nebo zda je třeba ručně vypnout program, který ze stejného důvodu nereaguje.

## 2.2 Posilování motivace k učení

### 2.2.1 Schopnost sebemotivace

Aby se studenti mohli účastnit kurzů kombinovaného studia, musí mít schopnost motivovat se, i když se jim studium zdá náročné.

Je dobré, aby studenti pochopili, že existují dva typy motivace: vnitřní a vnější motivace. Studium se může zdát snadné a orientace na něj je bezproblémová, pokud studenti cítí, že studium má pro ně smysl a je zajímavé. V tomto případě se jedná o vnitřní motivaci. Pokud si student nevybral oblast, kterou bude studovat, a nepovažuje jí pro sebe za smysluplnou, je dobré, aby znal způsoby, jak zvýšit vnější motivaci. Vnější motivaci lze rozvíjet například prostřednictvím odměn. Vnitřní motivaci lze posílit také prostřednictvím zážitků úspěchu a potěšení, které přinášejí odměny.

Studenti mohou výrazně čerpat z pochopení vlivu motivace a jejího nedostatku na úspěšnost učení, stejně jako ze skutečnosti, že kolísání motivace je normální. Pro studenty je užitečné, když jsou schopni vnímat motivaci jako sílu, která je vede k dosažení cíle, a znají způsoby, jak svou motivaci zvýšit. Studenti si musí uvědomit, jakými způsoby si mohou studium zpříjemnit. Je také nezbytné, aby se naučili stanovovat si vlastní konkrétní cíle.

### 2.2.2 Sebedisciplína

Studium vyžaduje sebedisciplínu, vytrvalost a schopnost dočasně snášet nepříjemné pocity. Důvody, proč dospělý student začne studovat kombinované studium, mohou být různé. Pokud výhody studia nevytvářejí vnitřní motivaci, potřebuje student dovednosti ke zvýšení sebedisciplíny. Pokud student nemá dostatečné dovednosti sebedisciplíny, může úkoly příliš odkládat nebo během studijních úkolů dělat jiné věci. Pro studenty bude užitečné naučit se rozpoznávat konkrétní nežádoucí situace a důvody pro odkládání úkolů.

V rámci této kompetence potřebuje dospělý student dovednosti, jak si udržet správné návyky při studiu: jak se vyhnout prokrastinaci nebo odolat pokušením a jak jednat v situacích, kdy čelí výzvám nebo odporu. Jednou z výzev pro dospělé studenty mohou být situace, kdy musí vystoupit ze své



komfortní zóny, jako je například účast v distančním studiu. Pro studenty je užitečné naučit se rozpoznat situace, ve kterých je pro ně dobré se například odměnit, aby si udrželi motivaci ke studiu.

## 2.3 Time Management

### 2.3.1 Schopnost plánovat svůj rozvrh výuky

Aby bylo možné absolvovat kurzy kombinovaného studia, je nutné, aby si dospělí dokázali naplánovat svůj rozvrh pro samostatné učení. To znamená, že studenti musí znát svou vlastní křivku výkonnosti učení, aby věděli, kdy a v jakém časovém období jsou schopni se nejlépe učit. K tomu patří také efektivní plánování přestávek, aby z nich studenti měli co největší užitek a aby podpořili svůj další proces učení.

### 2.3.2 Schopnost připravit se na zkoušku

Co se týče time managementu, je také důležité, aby si studenti uvědomili, že si musí sami naplánovat časový rozvrh přípravy na zkoušku a zda jsou toho vůbec schopni. Proto tato kompetence zahrnuje otázky, jako je vytvoření osobního studijního plánu a časového rozvrhu pro přípravu na zkoušku. Kromě toho musí být studenti schopni zavést některé vhodné metody pro efektivní řízení času. Patří sem mimo jiné schopnost získat přehled o veškerém obsahu a všech učebních zdrojích, které jsou pro zkoušku důležité. Kromě toho by měli studenti vědět, jak by si mohli zorganizovat čas krátce před zkouškou, aby byli dobře připraveni a vyhnuli se nervozitě.

### 2.3.3 Schopnost stanovit priority vzdělávacího obsahu

Pro úspěšné zvládnutí zkoušky musí být studenti schopni stanovit si priority výukového obsahu, protože obvykle není možné naučit se všechny oblasti do stejné hloubky. Proto musí být studenti schopni identifikovat všechny oblasti, které jsou důležité pro absolvování zkoušky, a pochopit, proč je důležité upřednostnit dané učební materiály a oblasti. Tato kompetence zahrnuje také znalosti o různých metodách stanovení priorit výukového obsahu a také schopnost některé z těchto metod realizovat.

## 2.4 Učební strategie

### 2.4.1 Schopnost identifikovat vlastní styl učení

Při kombinovaném studiu je nezbytné, aby každý účastník byl schopen organizovat a řídit svůj vlastní proces učení, a to jak individuálně, tak ve skupině. V rámci této kompetence získá dospělý účastník povědomí o vlastním efektivním získávání, zpracovávání, vyhodnocování a integraci nových znalostí a schopnost tyto kompetence uplatňovat v různých situacích a kontextech. Dospělý student bude znát typy strategií učení a bude schopen rozpoznat, která strategie mu nejlépe vyhovuje.

### 2.4.2 Schopnosti připravit podpůrné učební prostředí

Prizpůsobení výukového prostředí významně napomáhá studentům získat požadované znalosti a dovednosti ve vzdělávacím procesu. Příprava podpůrného učební prostředí zahrnuje zajištění dobrého kontaktu s učitelem a spolužáky v kurzu/třídě, efektivní příjem informací, používání vhodných učebních pomůcek a využívání speciálních pracovních metod a specializovaných prostor. Učební prostor žáka a místo pro jeho učební pomůcky by měly být uspořádány v souladu s prostorovými možnostmi školy nebo organizace výuky a v souvislosti s kombinovaným studiem by měla být doporučena vhodná opatření pro úpravu prostoru pro domácí učení a samostudium.

### 2.4.3 Schopnost připravit výukové materiály

V rámci této kompetence si student určí, jaké formy studijních materiálů mu nejvíce vyhovují. Zamyslí se nad tím, co potřebuje a co mu pomůže být při studiu co nejefektivnější. Bude potřebovat kartičky na opakování? Pomohou různé sešity pro různé předměty a například různé barvy? Potřebuje mít někde uložené výukové dokumenty, např. v kroužkovém pořadači? Dává přednost papíru a tužce, nebo raději pracuje na počítači či notebooku?

### 2.4.4 Schopnost efektivně absolvovat osobní setkání

V hybridní formě vzdělávání se vzájemně doplňují modely prezenčního a distančního vzdělávání. Pro integraci obou modelů (prezenčního a distančního) je zásadní, jak je možné tyto dva modely propojit, abychom získali co nejlepší kombinaci pro daný vzdělávací záměr a cíl. Studenti se naučí nejen to, jak efektivně propojit oba modely, ale důraz bude kladen i na prezenční část výuky: jak aktivně naslouchat, jak si vést výukové poznámky a jak získané poznatky co nejlépe uplatnit v praxi a aplikovat naučené dovednosti.

#### 2.4.5 Kompetence k samostatnému učení

Student se naučí stanovovat si dlouhodobé a krátkodobé vzdělávací cíle související s jeho studiem nebo profesí. Bude schopen určit vhodné kurzy a metody pro svou strategii výuky a bude mít základní přehled o trhu vzdělávání. Rovněž bude schopen rozpoznat, kdy potřebuje podporu nebo pomoc ze strany učitele, kolegy nebo skupiny vrstevníků. Student se také naučí používat učební deník, aby efektivně plnil své vzdělávací cíle.

#### 2.4.6 Schopnost uchovat obsah učení v dlouhodobé paměti

Studenti se dozví mnoho praktických informací o tom, jak funguje naše paměť a jak podpořit efektivní ukládání informací do dlouhodobé paměti. Naučí se, jak efektivně využívat paměť, seznámí se s řadou paměťových a učebních technik, strategií či mnemotechnických pomůcek (např. pro numerické informace, cizí jazyk, přípravu na prezentaci či projev), zjistí, jak se motivovat k učení, jak zefektivnit proces učení a jak snížit stres ze zapomínání. Opakování je důležitým aspektem uchování informací naším mozkiem; studenti se dozví, jakým způsobem opakovat učivo a jak často.

### 2.5 Osobní duševní pohoda

#### 2.5.1 Růstové myšlení

Fixní myšlení můžeme definovat tak, že student věří, že inteligence a schopnosti jsou ze své podstaty stabilní a nikdy se nemohou změnit. Důležité je, aby studenti kombinovaného studia věřili, že tyto vlastnosti je možné zlepšovat. Myšlení by mělo být založeno na růstu, kdy student chápe, že se může učit a procvičovat požadované dovednosti, dokud neuvidí svoje zlepšení a progres.

Pokud student dosud nedisponuje dovednostmi nebo inteligencí, které by mu umožnily splnit úkol, může to snadno vést k přesvědčení, že nemá šanci se zlepšit. Toto fixní myšlení může vést v náročných situacích k neúspěchu. Proto si studenti musí osvojit růstové myšlení, aby nabyli přesvědčení, že mají schopnost získat znalosti a dovednosti potřebné k úspěchu. Tímto způsobem se každá výzva promění v příležitost k učení. Osvojením růstového myšlení si totiž studenti vytvoří mocný nástroj, který je povede k úspěchu. Toto myšlení podnítl u žáků zvědavost při učení, což v nich následně vyvolá větší nadšení pro učení se novým informacím. Zvědavost připravuje mozek na učení a činí následné učení příjemnějším a uspokojivějším (Stenger, 2014).

Růstové myšlení umožní studentům plánovat dopředu a převzít iniciativu. Studenti se budou vědomě snažit podniknout správný soubor kroků a dosáhnout požadovaného cíle. Tímto způsobem se studenti stanou proaktivními a budou projevovat postoj, který pozitivně ovlivní jejich schopnost učit se. Důležitým faktorem je také trpělivost a odolnost. Studenti musí pochopit, že když čelí výzvě, cíl je stále možný a stojí za to v jeho dosahování pokračovat. Odolnost je zásadní a pomůže žákům zůstat efektivní a soustředit se na své cíle navzdory výzvě, kterým čelí.

### 2.5.2 Schopnost učit se v týmu

V ideálním případě studenti pracují v týmu a vzájemně se při učení podporují. Spolupráce bude mít pozitivní vliv na jejich učení. Studenti se musí navzájem respektovat a oceňovat, čímž dávají najevo, že jsou ochotni spolupracovat. Práce ve skupině podpoří rovnost a přijetí, což umožní všem studentům vyjádřit svůj názor a vznést případné připomínky.

Týmová práce udržuje a podporuje pozitivní pohled na věc a pomáhá studentům soustředit se na to dobré. Společnou prací si studenti vytvoří příležitosti k drobným úspěchům a společně je pak oslaví. Týmová spolupráce pomůže studentům vzájemně sdílet a uznávat pocity a prožité zkušenosti. Poskytováním konstruktivní zpětné vazby ostatním může posílit student sebedůvěru svého spolužáka a zvýší jeho motivaci. Je důležité, aby studenti jako členové týmu ukázali, že je na ně spolehnouti, a to tím, že vynaloží úsilí, aby pomohli týmu k úspěchu.

Týmová práce také zlepší komunikaci, a to jak verbální, tak neverbální. Zlepší se sociální dovednosti studentů, jako je aktivní naslouchání a efektivní mluvení, což pomůže mimo jiné naslouchat učitelům a porozumět pokynům. Výhodou skupinového učení je, že umožňuje studentům soustředit se spíše na porozumění než na řešení. To rozvíjí ducha spolupráce a kooperace mezi žáky a zvyšuje jejich efektivitu.

Studenti mohou také využívat ke zlepšení týmové práce sociální sítě. Pomůže jim to lépe mezi sebou komunikovat, vyhledávat materiály důležité pro výuku, sdílet nápady a snadněji udržovat kontakt.

### 2.5.3 Dovednosti kritického myšlení

Kritické myšlení spočívá v tom, že studenti hodnotí problém, aby mohli vytvořit svůj úsudek. Kritické myšlení pomůže studentům rozhodnout se, jak užitečně využít svůj čas. Vyhodnocením způsobu trávení času studenti objeví úkoly a činnosti, které mohou změnit způsob stanovení priorit jejich povinností.

Je důležité, aby studenti při vyhledávání zdrojů uplatňovali kritické myšlení a uvědomovali si, že ne všechny informace jsou spolehlivé. Musí být pečliví a používat správný úsudek předtím, než převezmou online nebo offline materiály. To znamená, že když se studenti setkají s informacemi, měli by se vyvarovat unáhlených závěrů a naučit se vyvozovat vhodné závěry. Před přijetím informací musí studenti vyhodnotit zdroje a uvědomit si předsudky nebo předpoklady, včetně svých vlastních. Je důležité, aby porovnali relativní hodnotu dostupných informací a sami si určili nejlepší řešení.

#### 2.5.4 Dovednosti řešit problémy

Dovednost umět řešit problémy vyžaduje, aby si studenti vybudovali schopnost identifikovat problémy, vymýšlet a analyzovat odpovědi, začít přemýšlet "nad rámec" a poté použít nejlepší řešení. To studentům pomůže jak na osobní úrovni, tak při týmové práci. Je nezbytné, aby studenti aktivně chápali příčinu problému a měli by ve spolupráci s kolegy zvážit širokou škálu řešení, než se rozhodnou, jak postupovat dál. Uplatňováním dovedností řešení problémů se studenti stávají schopnými úspěšně se vypořádat s nepředvídanými riziky a hrozbami.

Budováním dovedností pro řešení problémů studenti naleznou potenciál pro zvládnutí obtížných nebo neočekávaných situací ve výuce a překonávání souvisejících problémů. Budou tak schopni vyhodnocovat situace a v klidu hledat jejich řešení, vypracovávat plány pro hodnocení kurzu a pro volbu adekvátních navazujících kurzů.

#### 2.5.5 Schopnost zvládat úzkost při zkoušce

Úzkost při zkoušce lze popsat tak, že ačkoli student dával v hodinách pozor, dělal si podrobné poznámky a přečetl každou kapitolu, je přesto natolik nervózní, že nezná odpovědi ani na ty nejjednodušší otázky.

Úzkost při zkouškách může souviset s negativními zkušenostmi se zkouškami v minulosti. Může také pramenit z nedostatečné přípravy nebo třeba ze znalosti technik skládání zkoušek či studijních metod. Špatné myšlenky, které vás napadají před zkouškou, například myšlenky, že nebudete znát odpovědi nebo že selžete, zvyšují tlak a prohlubují úzkost při zkoušce.

Aby si studenti před testem a během něj zachovali klid a sebedůvěru, měli by provádět relaxační techniky, jako je hluboké dýchání, postupné uvolňování svalů nebo zavření očí a představování si pozitivního výsledku.

Další dobrou radou je jíst a pít – studenti musí mít na paměti, že mozek potřebuje ke svému fungování palivo.

### 2.5.6 Dovednosti zvládání stresu

Stres může na žáky působit fyzicky i emocionálně a může způsobit změny v jejich chování a učení. Proto je důležité, aby studenti věděli, jak se s těmito intenzivními emocemi vypořádat, a aby byli schopni stresové situace omezit a zvládat.

Zvládání stresu přispívá ke snížení zátěže na duševní a tělesnou pohodu. Některé techniky zvládání stresu zahrnují mentální, emocionální a behaviorální strategie.

Vzhledem k tomu, že není vždy možné vyhnout se situacím, které mohou způsobit stres, je nezbytné, aby studenti rozpoznali jeho příznaky a pokusili se je změnit. Mezi způsoby, které mohou pomoci snížit stres, patří vyjadřování pocitů namísto jejich potlačování a lepší hospodaření s časem. Může také pomoci přizpůsobit se stresoru tam, kde to nelze změnit. Pomoci může technika mindfulness (věnování pozornosti tomu, co se odehrává uvnitř nás a kolem nás v přítomném okamžiku), kterou lze praktikovat kdekoli a kdykoli. Kromě toho je důležité, aby si studenti během stresových epizod dostatečně odpočinuli a naučili se, jak si udržet nadhled.

## 3 ZÁVĚR

V tomto katalogu kompetencí jsme více specifikovali obsah 5 hlavních požadovaných kompetencí. Patří mezi ně mimo jiné používání platform pro e-learning, ochrana dat online, sebedisciplína, plánování učebního rozvrhu, určení preferované metody učení a ideálních učebních materiálů, růstové myšlení a řešení problémů.



# access 2learn



[www.access2learn.eu](http://www.access2learn.eu)



@access2blendedlearning



@access-2-learn



@access2learn



Co-funded by  
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.