

CÍLE LEKCE

- uvědomí si důležitost a podstatu kladení si vlastních přiměřeně náročných cílů
- rozliší přání (sny) a reálné cíle
- stanoví si konkrétní, reálné cíle

POMŮCKY

Nejsou potřeba žádné pomůcky.



1. Komunitní kruh. Vyučující přečte příběh V noci¹ od Bruna Ferrera.

Jedné ponuré a temné noci se jakýsi muž ocitl na pokraji smrti. Vracel se nejkratší cestou domů... Celý rok pracoval v lese. Bylo to v horách, daleko od jeho vesnice. Pracoval hodně a bez oddechu, a tak se mu podařilo ušetřit něco peněz. Proto se rozhodl vrátit se domů.

Ale ve chvíli, kdy vyšel z lesa, strhla se strašlivá bouře. A mužův dům byl ještě kilometry a kilometry daleko.

Muž stál právě pod dubem, když se strom rozštípl úderem blesku. Muže zasáhly padající větve. Utíkal pryč. Byl zraněný, krvácel na paži i na noze. Utíkal krupobitím, stačil si jen rukama chránit hlavu. Pryč, daleko od lesa, odkud ho vyhnal blesk. Po dlouhém běhu se skácel pod mohutný skalní výběžek. Svislá skalní stěna se hrozivě nakláněla. Natažený na zemi, skrz naskrz promočený, bičovaný krupobitím a promrzlý ztrácel už veškerou naději. Byl zmučený zimou a nabyl přesvědčení, že bude lepší, když zemře. Téměř s úlevou očekával smrt. Přepadl ho spánek - útěcha posledního okamžiku, pomyslel si. Ale najednou se ozvalo jasné zabečení. Probudilo muže ze smrtelného snu. Byl to výkřik ve tmě. Hned se zdál blízko, hned daleko.

Jehňátko vyděšené strachem z bouře? Muž se probral. On byl smířen se smrtí, ale to jehně?

Jehňátko znovu zabečelo. Umírajícímu muži se nedostávalo sil a vůle k životu. Ale jehně ho potřebovalo. Muž vnímal jeho bečení jako úpěnlivou prosbu. Znovu našel sílu k překonání únavy a strachu. Měl by jehně zachránit a pak zemřít - tato myšlenka mu dodala sílu. Nastražil uši.

Opětné zabečení. Muž se vydal za zvukem. Každou chvíli se zastavil. Kroupy mu zraňovaly tvář, zvuky bouřky přehlušovaly žalostný hlásek. Znovu ho uslyšel. Blízko. Za křovisky. Prodral se do trnitého houští. Jehně tam nebylo. Ale slyšel ho, přicházelo to od skalní stěny.

Přes krupobití zahlédl dutinu ve skále. Bečení vycházelo odsud. Zavrávorav a vrhl se do jeskyně, kde v kaluži vody leželo zraněné jehňátko. Zvedl ho. Odnesl ho hlouběji do jeskyně, do sucha. Držel ho přitisknuté na prsou, aby ho zahřál, a cítil, jak jehně zahřívá jeho; vracelo mu život. Strávili společně noc v teple.

Ráno proniklo do jeskyně mdlé slunce a vzbudilo muže i jehně. Muž jehně pohladil.

Cítil, jak se malé tělíčko chvěje hladem. I on měl hlad. A především nezměrnou chuť žít.

Otázky:

- Co dodalo muži sílu k překonání únavy? Smysl, cíl.
- Změnil se někomu z vás nějaký sen ve skutečnost? Jak k tomu došlo? Co jste k tomu potřebovali? Stanovovat si dílčí cíle k jeho dosažení a věnovat všechno úsilí k jejich naplnění; jindy náhoda, štěstí, ...
- Každý z nás dostal možnost žít svůj život. Čím byste ho chtěli naplnit? Představte si, že jsme se právě přesunuli v čase o 20 let směrem do budoucnosti. Čím právě jste? Jakou vykonáváte profesi? Kde bydlíte? Odpověď si запиšte do pracovního sešitu.

2. Úkol do dvojice. Vyberte z následující nabídky citátů ten, který vystihuje podle vás nejdůležitější zásadu pro stanovování si cílů. Svůj výběr zdůvodněte.

- Žít bez cílů je jako jít na výlet a nevědět kam. Hal Urban
- Žádný cíl není tak vysoký, aby ospravedlnil nečestné metody. A. Einstein
- Člověk mnoho vydrží, má-li cíl. T. G. Masaryk
- Člověk roste se svými většími cíli. F. Schiller
- I nejbližšího cíle může dosáhnout ten, kdo doufá rozumně. L. de Vega
- Tisíc cest vede k jednomu cíli. J. Verne

¹ FERRERO, Bruno. Pohlazení pro duši. 1. vyd. Praha: Portál, 2006. s. 68-69.



1. Výklad učitele na téma Jak formulovat své sny, aby se staly skutečností aneb Umění kladení vlastních cílů, podle kterého si žáci doplňují informace do pracovního sešitu.

Při definování vlastních cílů je třeba dbát na to, aby jejich stanovení bylo „chytré“, resp. SMART (anglicky=chytrý). Každý cíl by měl být **s**pecifický (specific), konkrétní, mým úkolem je co nejpodrobněji definovat, čeho chci dosáhnout; **m**ěřitelný (measurable), je důležité znát hodnotu svého cíle, abych poznal, kdy cíle dosáhnou, jak dalekou „cestu“ jsem už ušel; **a**traktivní (achievable), stanovuji si takové cíle, které pro mě mají skutečný význam, resp. hodnotu, chci je dosáhnout; **r**ealizovatelný (realistic), stanovuji si zvládnutelné cíle, klidně mohou podmiňovat nutnost sebezdokonalování, ale musí existovat reálná možnost jich za daných podmínek dosáhnout; **t**ermínovaný (time-bound), každý cíl musí mít konkrétní datum dosažení, stejně jako samotné cíle i jejich termíny se mohou časem měnit, vždy však stanovený termín musím brát vážně a vynaložit všechny své síly pro jeho naplnění, jinak půjde jen o snění.

2. Individuální úkol. Žáci rozlišují následující tvrzení na přání/sny a reálné cíle (označeny modře). Tvrzení, která označí jako sny, přeformulují do podoby cíle (SMART).

- Chci být bohatý. (např. Do třiceti let bych chtěl ušetřit milión korun.)
- **Příští rok bych si chtěla pořídit dalmatina.**
- Chci studovat v Americe. (např. Chci studovat 1 semestr na Harvardu.)
- Chci na dovolenou. (např. V létě bych chtěl odcestovat na týden do Keni.)
- **Chtěl bych zlepšit svůj vztah s otcem, do týdne ho navštívím.**
- **I v dospělosti bych chtěla bydlet na venkově, kde jsem se narodila.**



1. Individuální úkol (domácí). Učitel vyzve žáky, aby si stanovili **konkrétních deset cílů**, které by chtěli dosáhnout, alespoň tři směřují do blízké budoucnosti (jeden rok).

Tyto cíle je zapotřebí mít často na očích a pravidelně v nich dělat inventuru, tj. označovat, co jsme dosáhli, podle momentálních podmínek cíle upřesňovat/uzpůsobovat, vytýkat nové cíle.

Na začátku této lekce si každý žák zapsal přání, čím by chtěl naplnit svůj život. Požádáme žáky, aby stanovili jeden dílčí cíl, který je přiblíží ke splnění přání (Např. přání znělo: Svůj život chci prožít ve zdraví. Konkrétním cílem může být závazek ke každodennímu rannímu cvičení.)

SEBEHODNOCENÍ dle sady kritérií

Kritéria	★★	★	☹
Příběh V noci	Zapojil/a jsem se do debaty o smyslu příběhu alespoň jedním svým názorem. Poznamenal/a jsem si, čím bych chtěl/a naplnit svůj život.	Do debaty příběhu jsem se aktivně nezapojil/a. Poznamenal/a jsem si, čím bych chtěl/a naplnit svůj život.	Do debaty příběhu jsem se nezapojil/a. Nepoznamenal/a jsem si, čím bych chtěl/a naplnit svůj život.
Úkol ve dvojici Citáty	Vybrali jsme citát, který jsme považovali za nejtrefnější. Svou volbu jsme zdůvodnili.	Vybrali jsme citát, který jsme považovali za nejtrefnější, svou volbu jsme neuměli zdůvodnit.	žádný citát jsme nevybrali.
Výklad O stanovování cílů	Při výkladu učitele jsem byl/a pozorný/á, podařilo se mi doplnit veškeré informace o stanovování cílů.	Při výkladu učitele jsem byl/a pozorný/á, nepodařilo se mi však doplnit veškeré informace o stanovování cílů.	Při výkladu učitele jsem byl/a nepozorný/á, případně jsem vyrušoval/a.
Individuální úkol Sny anebo cíle?	Rozlišil/a jsem konkrétní cíle a sny; sny jsem popsal/a formou konkrétních cílů.	Rozlišil/a jsem konkrétní cíle a sny; nepodařilo se mi sny formulovat do podoby konkrétních cílů.	Sny a cíle se mi stále nedaří rozlišovat.
Individuální úkol Osobní cíle	Stanovil/a jsem si 10 cílů, které jsou konkrétní, měřitelné, reálné a mají stanovené datum dosažení.	Stanovil/a jsem si alespoň 1 cíl, který je konkrétní, měřitelný, reálný a má stanovené datum dosažení.	Stanovování konkrétních, měřitelných, reálných a termínovaných cílů se mi stále nedaří.