



BECOMING

Jak lépe využívat čas a znalosti

VZDĚLÁVACÍ MATERIÁL



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

V TOMTO MODULU SE DOZVÍTE

Metoda 10-10-10 jako kompas v každodenním životě a práci

Jaké jsou mé sny?

Jaký jsem typ studenta?

Jaká je nejlepší cesta vzdělávání?

Proč se nikam bez přestávky nedostanu

Metoda 10-10-10 jako kompas v každodenním životě a práci

Metoda 10-10-10 pomáhá činit správná rozhodnutí a slouží jako **kompas pro každodenní život a práci**. Položte si následující otázku: Jaký vliv budou moje rozhodnutí mít v krátkodobém, střednědobém nebo dlouhodobém horizontu? Pomohou vám dva příklady:

Každodenní život: Co se stane, když nebudu chodit do posilovny? Co se stane za 10 minut, za 10 měsíců a za 10 let?

Práce: Co se stane, když budu pokračovat ve svém vzdělávání? Kde budu za 10 minut, za 10 měsíců a za 10 let?



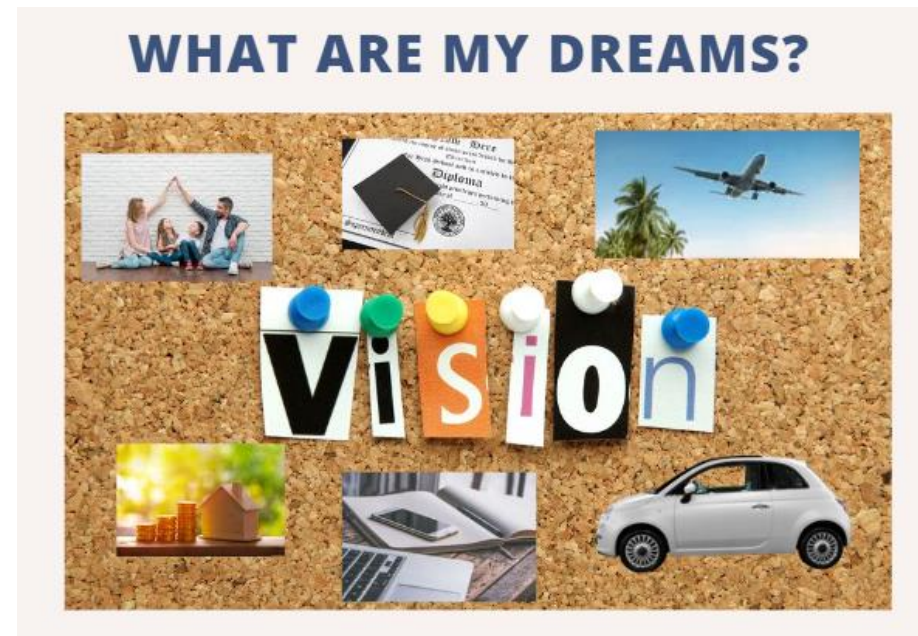
THE 10/10/10 METHOD
Three questions that help to find a decision

 10 minutes | 10 months | 10 years

What effect does your decision have after 10 minutes, after 10 months and after 10 years?

Jaké jsou mé sny?

Metoda 10-10-10 vám také pomůže uskutečnit vaše sny. Čeho chcete dosáhnout v osobním i profesním životě? Kde byste chtěli být za 10 měsíců nebo 10 let? Nejlepší je si své sny vizualizovat. Můžete tak učinit například pomocí nástěnky vizí, tzv. **vision board**.

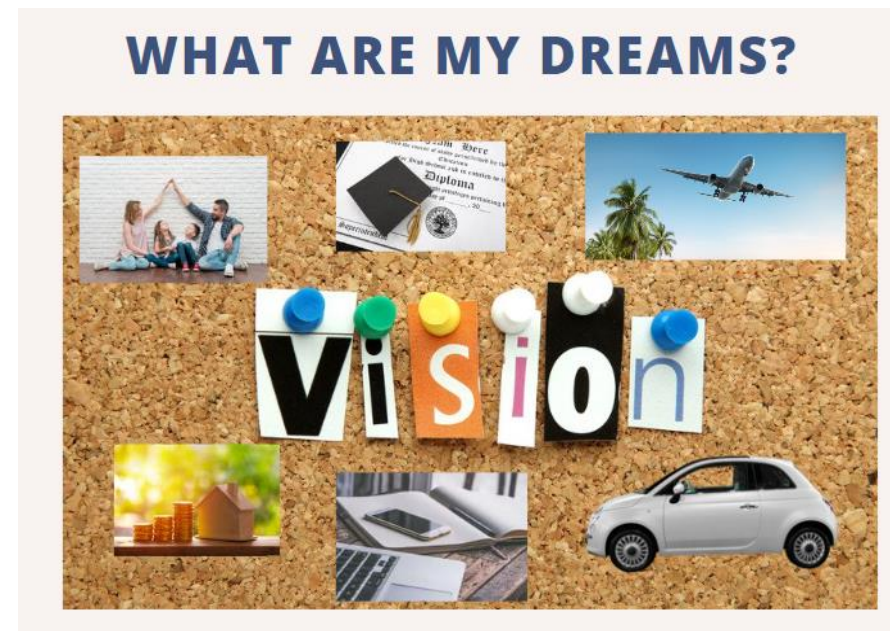


Jaké jsou mé sny?

Co je to „vision board“?

Je to **soubor fotografií, textů, citátů a pozitivních vět**. Pomáhá vám vizualizovat vaše cíle. Čím víc je vám jasné, kam chcete dojít, tím se cítíte více spojeni se svými sny, rozvíjíte pozitivní pocity a cesta k nim je pro vás snazší!

Najděte si vhodné místo, kde vám to nástěnka bude připomínat. Svoji „vision board“ můžete upravovat, jakmile budou nové cíle a sny přibývat.



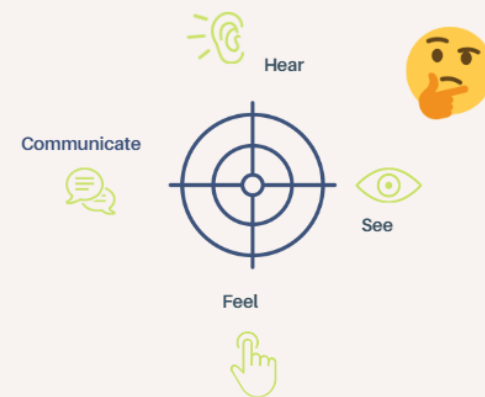
Jaký jsem typ studenta?

Dosáhnout svých snů bez překročení komfortní zóny a učení se novým věcem je obtížné. Učení však není pro každého snadné. Důvodem však většinou je to, že nevíte, jaký typ studenta jste.

Jaký typ učení mi vyhovuje?

Někteří lidé jsou schopni si dobře zapamatovat učební látku, když ji čtou, jiní když poslouchají přednášejícího, a někdo se učí snadněji, když si látku zapisuje nebo o ní diskutuje s ostatními či si ji sám zkouší. Často se jedná o kombinaci všech těchto možností.

WHICH LEARNING TYPE AM I?



Jaký jsem typ studenta?

LEARNING TYPES



See

- learn with illustrations
- love to read, no audio book fans
- can hardly focus on lectures



Hear

- can remember what they hear very well
- understand explanations especially quickly
- like audio books, less like to read



make notes



think in pictures



use diagrams



read loud



hear podcast



no distraction

LEARNING TYPES



Communicate

- learn best through discussion and conversations
- Have to ask and answer questions
- remember things by arguments



give presentation



learning groups



play quizzes



Feel

- learn best through observation and tests
- learning by doing
- want to understand the big picture



try out



role plays



movement

Jaká je nejlepší cesta vzdělávání?

Nyní již víme, jaký typ studenta jsme. To znamená, že můžeme uvažovat o tom:

- **CO se chceme naučit?** (příklady: absolvovat školu/ nějakou profesi, stát se vedoucím pracovníkem nebo vytvořit prezentaci v PowerPointu).
- **JAKÝM ZPŮSOBEM se to chceme naučit?**

Pokud si chcete udělat maturitu nebo získat odbornou kvalifikaci, můžete tak učinit pouze prostřednictvím certifikovaného vzdělávacího programu. Obráťte se proto nejlépe na příslušného konzultanta a požádejte ho o radu ohledně různorodých požadavků, časového rámce a nákladů. Najdete jej ve vzdělávacích organizacích, na úřadu práce a v dalších institucích.

WHAT IS MY LEARNING GOAL?



School/vocational qualification



Create a presentation with PowerPoint



Jaká je nejlepší cesta vzdělávání?

Samozřejmě se ale také můžete **sebevzdělávat**. Ať už je to prostřednictvím YouTube kanálu, podcastů nebo výměnou názorů s kolegy - to vše vám pomůže.

Zde naleznete šablonu, kterou můžete použít jako vodítko pro lepší strukturování zdrojů znalostí.

HOW-TO-LEARN

DATE:	WEEK:	MONTH:
WHAT I WANT TO LEARN	WO FINDE ICH MEIN WISSEN?	
<input type="checkbox"/> topic:	<input type="checkbox"/> google	
	<input type="checkbox"/> websites / blogs	
	<input type="checkbox"/> Youtube / Social Media	
	<input type="checkbox"/> E-Book	
	<input type="checkbox"/> podcast / audiobook	
<input type="checkbox"/> for me	<input type="checkbox"/> online-course / online - workshop	
<input type="checkbox"/> for work	<input type="checkbox"/> learningapps	
WAS HABE ICH GELERNT? WAS MÖCHTE ICH NEUES AUSPROBEIREN?	WO HABE ICH MEIN WISSEN GESAMMELT?	
	<input type="checkbox"/> browser bookmark	
	<input type="checkbox"/> digital pinboard	
	<input type="checkbox"/> digitales Online-Learningdiary	
	<input type="checkbox"/> cloud	
MIT WEM VERNETZE ICH MICH? WER KANN MIR HELFEN?	MIT WEM KANN ICH MEIN WISSEN TEILEN?	
	<input type="checkbox"/> family and friends	
	<input type="checkbox"/> colleagues	
	<input type="checkbox"/> social media	

#WISSENTEILEN



Co-funded by the Erasmus Programme of the European Union

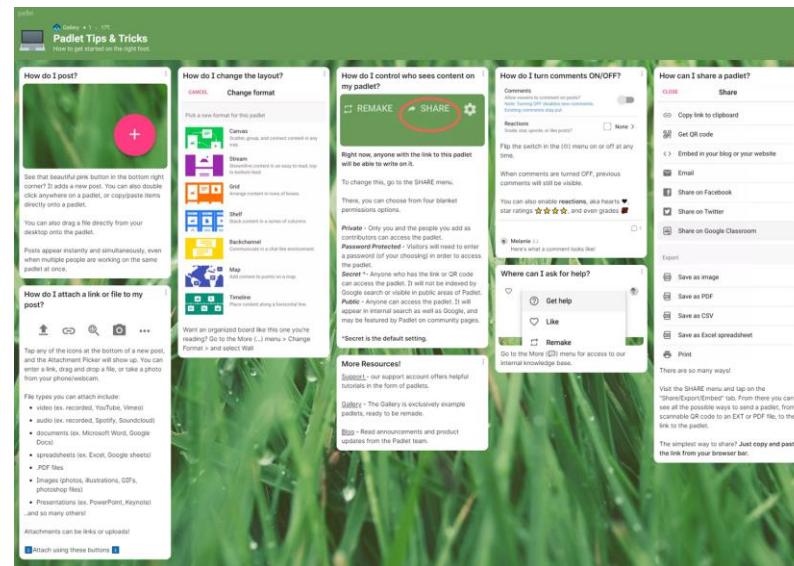
BECOMING

Jaká je nejlepší cesta vzdělávání?

Další tip!

Pokud se dobře vyznáte v digitálních nástrojích, můžete si své poznatky zaznamenávat ještě lepším způsobem. Jelikož je internet skvělým zdrojem informací - a často zdarma!, můžete pro shromažďování dat využít například **digitální nástěnku**.

Výhodou je, že sem můžete vkládat videa, obrázky a dokumenty a dokonce sdílet své záznamy s ostatními.



Jaká je nejlepší cesta vzdělávání?

Pro strukturování svých studií na den, týden nebo i delší časové období můžete použít tzv. metodu **KANBAN**. Ta vám pomůže rozdělit velký studijní cíl na menší úkoly a zaznamenává rovněž váš pokrok ve studiu, což představuje úžasný motivační faktor.

Zde si můžete stáhnout návod.

Learning with a Kanban Board

Week or Month

- 1 Write your (learning) task on a piece of paper.
- 2 Drag your (learning) task into the corresponding column.
- 3 Move the task to the next column when the status changes.

1 To-Do → 2 Ongoing → 3 Done ✓

BECOMING

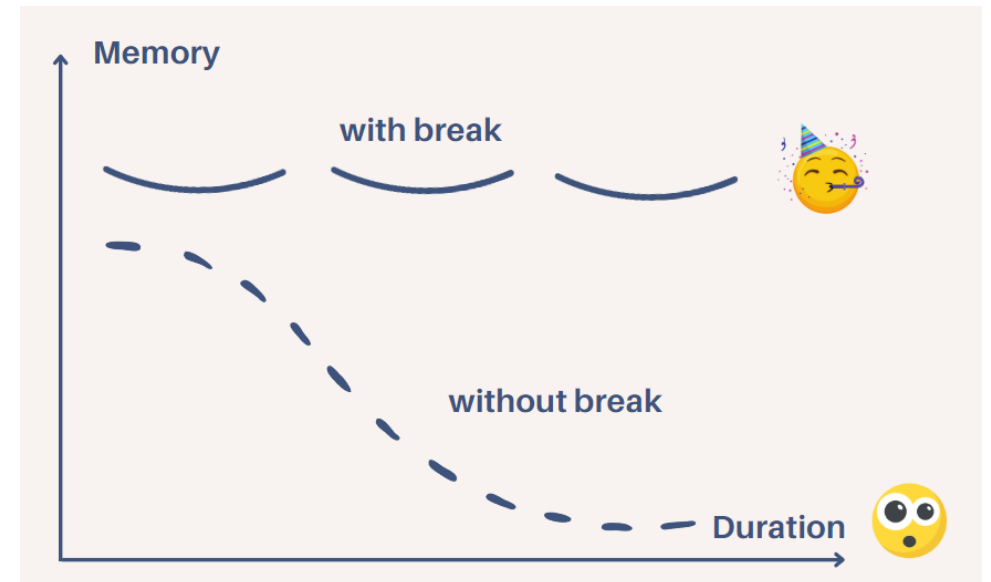
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Proč se nikam bez přestávky nedostanu

Nikdo se nemůže učit nepřetržitě, proto si dělejte dostatečné přestávky!

Na délce přestávky záleží, zda je dostatečně odpočinková. Pokud je příliš krátká, neosvěží vás. Pokud je příliš dlouhá, vyskočíte z toku učení a nemáte chuť v něm pokračovat. Pomoci vám může následující klasifikace, ale dbejte hlavně na své vlastní potřeby, protože **každý člověk má svůj vlastní studijní rytmus:**

- po 10 minutách | přestávka: 1 minuta
- po 30 minutách | malá přestávka: 5 minut
- po 2 hodinách | přestávka na kávu: 15-20 minut
- po 4 hodinách | zotavovací přestávka: 1-2 hodiny



Právě jste tento vzdělávací modul dokončili.

Gratulujeme!



BE.CO.M.IN.G

Neustálá inovace a růst

www.becomingproject.eu/cs/

Sledujte nás na sociálních sítích:



Erasmus+ Program – Strategická partnerství
Projekt č.: 2020-1-DE02-KA202-007507
Název projektu: BE.CO.M.IN.G | Neustálá
inovace a růst

Projektové konsorcium

RegioVision
GmbH Schwerin



C4F

ilmiofuturo



Tento projekt byl financován s podporou Evropské komise. Podpora Evropské komise při tvorbě této publikace nepředstavuje souhlas s obsahem, který odráží pouze názory autorů, a Komise nemůže být zodpovědná za jakékoliv využití informací obsažených v této publikaci.