



COOO Jak se stát disciplinovaným online žákem

Cíle

Odpovědnost

Očekávání

Organizace

Bez čeho to nepůjde?



Nepodvádím

- Na úkolech pracuji samostatně, se spolužáky či s podporou rodičů, vždy se aktivně zapojuji do práce, nenechám ostatní, aby mou práci udělali za mě.

Znám kritéria úspěchu

- Než se pustím do učení, seznámím se s **kritérii hodnocení** úkolů (tzn. pořádně čtu zadání).

Stanovím si očekávání

- Vím, **proč** dělám na tomto úkolu a čeho **dosáhnu** během mého dnešního učení.

Kde začít?



Zjistím, co mě čeká

- Každé pondělí ráno si na stránkách školy přečtu **zadání** z každého **předmětu**, abych věděl, co mě tento týden čeká.

Vyjasním nejasnosti

- Zapišu si zadání, která mi nejsou jasná, a potom **se na ně zeptám spolužáků a učitelů**. Vím, že od učitele dostanu odpověď v jeho pracovní době nebo při konzultacích.

Jsem flexibilní a promýšlím pořadí úkolů

- Než si naplánuji den, **zamyslím se nad svým učením** – jak zvládám každý předmět. Zvážím také, kdy se mi nejlépe jednotlivé předměty učí. Upravím svůj rozvrh dle potřeby.

Rozvrhnu si den

- Strukturuji svůj den** vytvořením rozvrhu a **stanovením času**, který budu věnovat dokončení úkolů z každého předmětu.

Vytvořím si seznam

- Pomocí kontrolního seznamu, kde si odškrtvám splněné úkoly, **hlídám svůj postup** a motivuji se k plnění úkolů.

Komunikuji efektivně

- Čtu pozorně zadání.
- Když je potřeba, ptám se.
- Jsem **proaktivní** a kontaktuji učitele, pokud jsem narazil na překážku.

Udělejte si závazek

- Zavazuji se** (sám sobě) k dokončování úkolů včas a s vynaložením maximálního možného úsilí. Vím, že nikdo není dokonalý, ale udělám, co budu moci!

Co pomáhá a brání mému domácímu učení?



Vím, co mě ruší

- Zjišťuji a **zapisuji si**, co mi zabraňuje produktivně pracovat. Potom vytvořím plán, jak se těmto věcem vyhnout, nebo je dělat později.

Vyhledávám pomoc

- Dávám si pauzy, abych zhodnotil, **jak se cítím** a **co potřebuji**. Vím, že mohu poprosit o pomoc dospělého nebo školního psychologa, když cítím úzkost nebo stres.

Učím se s ostatními

- Vytvářím dvojice nebo malé týmy** ke společnému online učení. Když můžu, pomáhám ostatním s učením a efektivním používáním technologií.

Získávám a ukazuji znalosti

- Aktivně se **zapojuji** do online aktivit a plněním úkolů získávám a dokazuji své znalosti.
- Získávám od ostatních a poskytuji ostatním **zpětnou vazbu** a využívám ji ke zlepšení svého učení.

Spojte se s ostatními

- Vytvářím si čas na **socializaci** a kontakt s ostatními (píši kamarádům, pořádáme se třídou videohovory,...).

Dbám na stav své mysli

- Dávám si pauzy od online učení a relaxuji.
- Praktikuji **pozitivní myšlení** ([odkaz v AJ](#)).
- Každý den si napíšu 2-3 věci, za které se cítím vděčný.

Jaký jsem měl den?



Denní reflexe

- Přemýšlím**, o tom, co jsem se naučil, co nového mě napadlo, jak se cítím a jaké u mě přetrvávají otázky
- Hodnotím**, co šlo při dnešním učení dobře a co špatně

Jaké doplňky Chrome mi mohou pomoci s produktivitou?

[Google Keep](#)

[Momentum](#)

[Prioritab](#)

Podívejte se a vyberte si, co vám vyhovuje. Rozšíření si stáhněte z [Chrome Web Store](#)



Alison Yang

O.R.E.O: Become a Self-Regulated Online Learner created by Alison Yang and edited by Mechum Purnell is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](#). In short, you can copy, distribute and transmit the work, but you must attribute the work and share alike. The work is not for commercial purposes.

Přeloženo a upraveno pro potřeby ZŠ Kuratice Mgr. Alešem Kolářem