

Klíčové kompetence	1. úroveň	2. úroveň	3. úroveň
Samostatnost	Umím si říct o pomoc. Rozlišuji čas na práci a na přestávku. Jsem včas připraven/a na hodinu nebo další činnost.	O pomoc žádám, jen když ji doopravdy potřebuji. Pracuji samostatně a poznám, kdy je úkol hotový. Vím, co potřebuji pro soustředěnou práci.	Zvolím si vlastní cíl/projekt a dovedu ho do úspěšného konce. Sám/sama si poradím, když narazím na překážky. Při práci jsem vytrvalý/vytrvalá.
Plánování	Vyberu si z nabídky. Vím, co potřebuji ke splnění úkolu. Určím první krok.	Stanovím si konkrétní a měřitelný cíl. Rozplánuji si jednotlivé kroky, které vedou ke splnění cíle. Pracuji s kalendářem nebo diářem. Dodržuji termíny.	Vytvářím a aktualizuji svůj vlastní plán. Rozhoduji se podle svých priorit. Spolupracuji při vytváření plánu pro skupinu.
Sebehodnocení	Popíši, jak se mi dnes dařilo při práci a proč. Popíši, podle čeho poznám, že dodržuji pravidla. Zhodnotím svou práci na škole.	Pojmenuji, co jsem se naučil/a. Popíši, co mi šlo nejlépe a co by se dalo zlepšit.	Znám své silné a slabé stránky. Poznám, kde jsem udělal/a chybu a přijdu na to, co příště udělat jinak. Samostatně zhodnotím výsledky své práce a dosažený pokrok.
Dobré vztahy	Respektuji pravidlo stop a vím, kdy ho použít. S ostatními mluvím laskavě. Pomáhám ostatním, když jsem o to požádán/a. Umím se o něco rozdělit.	Dodržuji pravidla a dohody. Respektuji jinakost. Nabízím pomoc, když vidím, že ji někdo potřebuje. Zapojuji se do práce ve skupině.	Jsem empatický/empatická. Jsem solidární. Přispívám k dobrým vztahům, vytvářím dobrou atmosféru. Přijímám odpovědnost za celou skupinu.
Komunikace	Učím se naslouchat ostatním. Vyjadřuji, co si myslím a co potřebuji. Srozumitelně sděluji svoje nápady. Zkouším prezentovat před ostatními.	Naslouchám ostatním, srozumitelně vyjadřuji své myšlenky. Přizpůsobuji své chování podle toho, s kým a kde mluvím. Rozeznávám různé druhy komunikace, včetně on-line. Při prezentaci udržuji kontakt s publikem.	Aktivně naslouchám a komunikuji otevřeně. Své názory zakládám na argumentech a protiargumentech. Rozeznávám rizika on-line komunikace. Prezentuji za pomoci různých podkladů i bez nich.
Řešení konfliktů	Říkám si o pomoc, když si v konfliktu nevím rady. Uvědomuji si, co potřebuji, a umím to sdělit. Pojmenuji svoje emoce.	Vnímám emoce a potřeby druhých. Bez přerušování vyslechnu názor/pohled druhé strany. Navrhuju, jak situaci vyřešit nebo napravit. <u>Uznám svou případnou chybu</u>	Vědomě reaguji na emoce své i druhých. Rozlišuji, kdy se v konfliktu snažit o win-win řešení a kdy zvolit jiný způsob. Vědomě používám techniky řešení konfliktu.
Péče o prostředí a komunitu	Aktivně se zapojuji do práce na koleji. Zajímám se o dění ve škole. Chovám se slušně a ohleduplně ve škole i mimo ni.	Přináším nápady, jak zlepšit své okolí. Zapojuji se do diskuzí a rozhodování o chodu školy. Přispívám k dobrému jménu naší školy.	Uskutečním svůj nápad, jak zlepšit své okolí. Přináším vlastní témata a informuji ostatní. Reprezentuji školu.
Pořádek a péče o věci	Vím, kde mám své věci. Uklízím po sobě a třídím odpad. Používám věci k tomu, k čemu jsou určené.	Mám systém ve svém papírovém i digitálním portfoliu. Samostatně dokončím svěřený úklid. Používám vybavení a pomůcky tak, aby je po mně mohli používat ostatní.	Udržuji dlouhodobě systém ve svých věcech (portfolio, skříně, svůj pokoj atd.) Šetřím materiálem - nevytvářím zbytečný odpad. V případě poškození věci zajistím opravu nebo náhradu.
Práce se zdroji	Vyhledávám informace z různých zdrojů. Píšu si poznámky na papír nebo jinač. Rozlišuji fakta a názory.	Používám počítač k organizaci své práce - používám email, kalendář, textový editor, tabulky, prezentační nástroje atd. Strukturovaně shrnuji informace na papíře i na počítači tak, aby se z nich dalo zpětně učit. Pojmenuji rizika sociálních sítí.	U vyhledaných informací posuzuji důvěryhodnost zdroje. Umím citovat zdroj v písemné i elektronické formě. Rozpoznávám manipulativní obsah a falešné zprávy.
Odolnost	Udělám a dotáhnu něco, i když se mi zrovna nechce. Přijímám i situace, ve kterých si nemůžu vybrat. Používám relaxační techniky pro lepší soustředění. Poznávám projevy svého těla v různých emocích a stresu.	Vyrovňávám se s nepohodlím. Vyzkouším něco obtížného mimo svou komfortní zónu. Po určitou dobu si odřeknu nějakou zálibu či potřebu. Posuzuji, v čem jsou různé činnosti prospěšné a rizikové.	Aktivně a bezpečně rozšiřuji svou komfortní zónu. Používám techniky, které mi pomáhají se vyrovnat se stresem. Vyhledávám činnosti, které prospívají mému tělu a psychice.