



## OSOBNÍ VÝZVY NA ROK 2020

### 1 X DENNĚ

- dopiju stále ještě teplou kávu/čaj
- zapíšu si, co se mi dnes povedlo
- řeknu někomu o tom, co mám „na radosti“, ne „na starosti“
- obejmů někoho, koho mám rád
- vlastní .....
- vlastní .....
- vlastní .....



### 1 X TÝDNĚ

- prospím se o hodinu déle (ale ne v hodině)
- sním bez výčitek celou tabulku čokolády
- užiju si přestávku jen pro sebe (nikdo mě nevidí)
- vyměním dopravní prostředek za procházku
- vlastní .....
- vlastní .....

### 1 X MĚSÍČNĚ

- přečtu knihu, protože chci, ne proto, že musím (čítanka se nepočítá)
- celý den budu dělat NIC, „protože děláním něčeho často vede k těm nejlepším věcem“ (Medvídek Pú)
- když dítě usne v mé hodině, nebudu ho budit
- koupím si něco pro sebe, co mi udělá radost
- zajdu někam, kde to mám rád/a
- vlastní .....
- vlastní .....

### 1 X ZA ROK

- dva týdny v kuse neotevřu počítač
- zažiju něco úplně nového či nevšedního a někomu povím, jaké to bylo
- protřídím si šatník, co nenesím, daruji/věnuji na charitu
- začnu se učit něco nového
- vlastní .....
- vlastní .....



## PEDAGOGICKÉ VÝZVY NA ROK 2020

### 1 X DENNĚ

- v každé hodině se usměju na děti ve třídě
- sdělím někomu, kdo mě štve, alespoň jedno ocenění
- zreflektuji s žáky výuku
- zeptám se někoho na chodbě, jak se dnes má
- vlastní .....
- vlastní .....

### 1 X TÝDNĚ

- budu mluvit míň než děti
- když na mě bude někdo nepříjemný, položím si otázku, do jaké míry souvisí jeho zpráva (stav, sdělení) se mnou
- najdu a dám ocenění kolegům či vedení školy
- nasdílím s kolegy nápad nebo materiál
- vlastní .....
- vlastní .....

### 1 X MĚSÍČNĚ

- aspoň jednu hodinu budu učit venku (inspirace [www.ucimesevenku.cz](http://www.ucimesevenku.cz))
- v jídelně poobědvám s dětmi a zjistím, jak se mají
- požádám žáky o zpětnou vazbu na svoji výuku
- poděkuji kolegovi/kolegyni, paní uklízečce, školníkovi či kuchařce za jejich práci
- zeptám se kolegů, co se daří žákům v mé třídě
- vlastní .....
- vlastní .....

### 1 X ZA ROK

- když ve škole začnu dělat něco nového, vymyslím, co dělat přestanu
- společně s někým připravím nebo odučím hodinu
- donesu do školy knihu, kterou čtu
- odejdu z práce s uklizeným stolem
- přihlásím se na vzdělávací aktivitu s JOBem :D
- vlastní .....
- vlastní .....

# VÝZVY NA ROK 2020

ANEB

## LEPŠÍ ŠKOLSTVÍ ZAČÍNÁ U MĚ VE TŘÍDĚ

### NÁVOD NA VÝROBU ZÁLOŽKY

- Vytiskni přílohu se záložkou. Když už budeš žhavít tiskárnu, můžeš záložku rovnou vytisknout i pro kolegy z kabinetu.
- Vystřiňni najednou oba díly záložky vedle sebe a přehni podle čerchované čáry.
- Uvař si kávu nebo čaj a začni se do nabídky výzev. Doplň vlastní výzvy.
- Záložku můžeš zalaminovat, slepit, nebo třeba sepnout kancelářskou sponkou.
- Vlož záložku do svého diáře nebo zápisníku.

### TIPY NA VYUŽITÍ ZÁLOŽKY

- Nalož si, kolik uneseš.
- Sám/sama rozhoduješ, jaká výzva a kdy je splněna.
- K vybraným výzvám se můžeš vracet opakovaně.
- Splněné výzvy můžeš odškrtnávat.
- Nezapomeň je pořádně oslavit.

