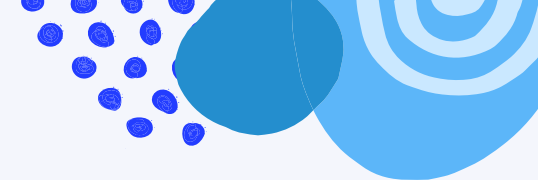


Přehled kurzů

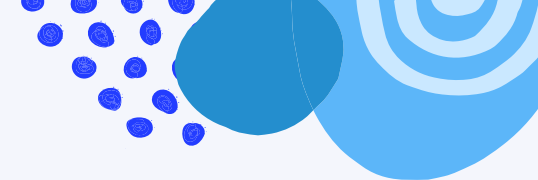
1.cyklus 15.9. - 24.10.2025

	1.blok 9:00 - 10:30	2.blok 10:50 - 12:20	3.blok 13:00 - 14:30
Úterý	1. Umím se soustředěně učit/Romča/Obývací 1 2. Umím získat poznatky z různých druhů vyjádření/Lucka/Obývací 2 3. Umím se vyjádřit anglicky /Klára/ Art 4. Principiální poznatky /Kopé/Ateliér 5. Studovna/chodba/ Aneta	1. Počítám a odhaduji/Lucka/Art 2. Umím aktivně pracovat s vnitřní motivací/Marta/Ateliér 3. Počítám a odhaduji/Kopé/Obývací 1 4. Ročníkové práce 4/5/Kuba/Katarína/Obývací 2 5. Studovna/chodba/ Aneta	1.Samorost Marta/ Obývací 1 2.Kariérní poradenství 8/9 Aneta/Ob.2 3.Mentoring individuálně s mentorem <i>Tento blok je povinný od 4. ročníku</i>
Středa	1. Vyznám se ve svých emocích/Romča/Obývací 1 2. Umím se vyjádřit španělsky /Aneta/Obývací 2 3. Pečuji o svou tělesnou pohodu /Kuba/mimo školu 4. Principiální poznatky/Katarína/Art 5. Studovna/Chodba	1. Debatní klub 1/Kopé/Obývací 1 2. Umím se vyjádřit španělsky/Aneta/Obývací 2 3. Odolávám manipulacím/Marta/Art 4. Počítám a odhaduji/Katarína /Ateliér 5. Studovna/Chodba	1.Samorost Marta/Obývací 1 2.Ročníkovky 7/8 Kuba 3.Mentoring individuálně s mentorem <i>Tento blok je povinný od 6. ročníku</i>
Čtvrtek	1. Umím se vyjádřit anglicky/Lucka/Obývací 1 2. Znáám hranice svobody a umím se v nich pohybovat/Romča/Ateliér 3. Pečuji o svou duševní pohodu/Marta/Art 4. Umím se vyjádřit anglicky/Klára/Obývací 2 5. Studovna/Chodba/Aneta	1. Umím se vyjádřit anglicky/Lucka/ Obývací 1 2. Umím se zbavit stresu/Romča/Art 3. Rozumím svému rozumu/Kopé/Obývací 1 4. Jsem právně gramotný/Marta/Ateliér 5. Studovna/Chodba/Aneta	1. Spolurost 7/8/9 Marta/Obývací 1 2. Mentoring individuálně s mentorem <i>Tento blok je povinný od 7. ročníku</i>

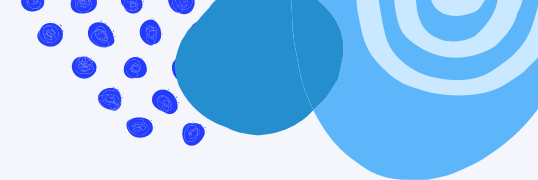


Anotace kurzů

Název kurzu	Co se v kurzu naučíš	Podmínky kurzu	Výstup z kurzu
1.3.1 Umím se soustředěně učit Jak najít motivaci a soustředění k učení i tehdy, když tě rozptylují myšlenky, okolí nebo sociální sítě?	V tomhle kurzu zjistíš, proč se občas nemůžeš donutit k učení a co s tím dělat. Naučíš se triky, jak se zbavit otravných rušičů pozornosti, a objevíš způsoby, které ti pomůžou vydržet u učení déle a s větší chutí. Budeš zkoušet různé techniky a zjistíš, co funguje právě na tebe – aby učení nebyla nuda, ale spíš dobrodružství, které tě posune dál.	Bez omezení	Výstupem z kurzu budou sebezpozvánací kartičky s informacemi, co tě při učení nejvíce ruší a co Ti naopak pomáhá se soustředit.
3.1.2. Vyznám se ve svých emocích Když pochopíš, jak funguje tvoje mysl a emoce, dokážeš lépe rozumět sobě i druhým a mít své reakce víc pod kontrolou.	V tomhle kurzu zjistíš, co všechno se odehrává v hlavě a proč se někdy chováš tak, jak se chováš. Naučíš se poznat svoje emoce, rozlišit, které můžeš ovlivnit a které ne, a hlavně s nimi pracovat tak, aby tě nezmáčkly jako balvan. Objevíš triky, jak udržet klid i v těžkých chvílích, a taky jak lépe chápat, co prožívají ostatní.	Bez omezení	Emoční kompas – šipkový ukazatel (třeba z kartonu), kterým natočím na svou aktuální emoci a přidám tip, co by mi teď pomohlo.
2.2.2. Odolávám manipulacím	Kurz ti pomůže pochopit a rozpoznat manipulativní techniky, které se používají v médiích a reklamě. Zaměříme se na reklamní triky a vyzkoušíme si různé strategie, které ti mohou pomoci bránit manipulacím a chránit své soukromí.	Bez omezení	Vytvoříme poster "Pravidla bezpečného online chování". Osobní seznam doporučení, jak si chránit soukromí.



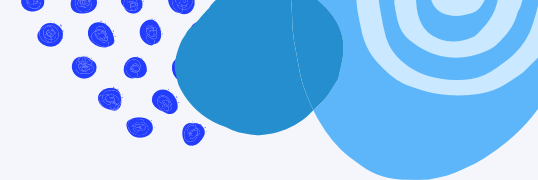
Název kurzu	Co se v kurzu naučíš	Podmínky kurzu	Výstup z kurzu
8.4.1 Znáš hranice svobody a umíš se v nich pohybovat Svoboda znamená mít život ve svých rukou, ale zároveň se učit poznat a nastavovat hranice tak, aby fungovaly jak pro tebe, tak pro ostatní lidi kolem.	V tomto kurzu zjistíš, že svoboda neznamena dělat si úplně cokoli, ale umět žít mezi ostatními lidmi tak, aby ses cítil/a volně a přitom respektoval/a jejich hranice. Naučíš se poznat, kde máš své vlastní hranice, jak je chránit a jak je někdy i posouvat, když je to potřeba. Dozvíš se také, kdy je správné hranice překročit a kdy je lepší je naopak respektovat. Díky tomu budeš umět lépe zvládat různé situace s kamarády, ve škole i doma a mít svůj život víc pod kontrolou.	Bez omezení	Vytvoříš si vlastní deskovou hru s tématem hranic člověka a svobody.
4.2.2 Umíš se zbavit stresu Stres je jako malé červené světýlko v hlavě – když se naučíš číst svoje emoce a použít triky jako dech, relaxaci nebo „přerámování“, můžeš ho zvládnout a proměnit ho v sílu místo překážky!	V tomhle kurzu se naučíš poznat, kdy tě stres začíná ovládat, a rozpoznat, co ti hlava i tělo říkají. Zjistíš, jak funguje tvůj „emoční radar“. Naučíš se různé triky, jak stres zvládnout – třeba zhluboka dýchat, relaxovat, přerámovat situace nebo si představit, že je všechno v pohodě. Díky tomu dokážeš zůstat v klidu, i když na tebe něco tlačí, a navíc se naučíš, jak z náročných situací vytěžit zkušenosti a posílit svoji odolnost. A když bude potřeba, nebudeš se bát požádat o pomoc.	Bez omezení	Emoji stresometr - vytvoříš si vlastní škálu toho, co tě v životě stresuje. Zároveň uvědeš i pár technik na zvládnání stresu.



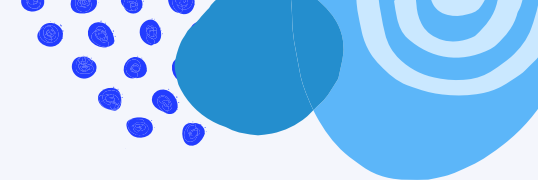
Název kurzu	Co se v kurzu naučíš	Podmínky kurzu	Výstup z kurzu
1.3.2. Umím aktivně pracovat s vnitřní motivací Když se učíš, protože chceš něco umět nebo tě baví se něco nového dozvídat, využíváš sílu vnitřní motivace. K aktivnímu využívání tvé vnitřní motivace k učení ti může pomoci, když se budeš pozorovat a uvědomovat si věci, které tě při učení baví a které naopak ne.	V kurzu se naučíš, jak využít sílu své vnitřní motivace, aby pro tebe učení bylo radostí, a ne povinností. Budeme hledat odpovědi na otázky jako: Co mě vlastně motivuje? Jak si udržet nadšení pro učení i u témat, která mě na první pohled nezajímají? A jak se dostat do stavu, kdy se do učení tak ponoříš, že ztratíš pojem o čase?	Bez omezení	Vizualizace toho, co tě motivuje k učení. Může jít o myšlenkovou mapu, koláž nebo interaktivní digitální prezentaci.
4.1.2. Pečuji o svou duševní pohodu Žijeme v hektické době, kde nás neustále něco ruší a stresuje. Chceš se naučit, jak si udržet vnitřní klid a pohodu,	V kurzu se zaměříme na strategie jak se vypořádat se stresem a hledat v životě rovnováhu. V kurzu si ukážeme, jak pečovat o svou psychiku, aby ses cítil/a silný/á a v pohodě.	Bez omezení	Výstupem z kurzu bude osobní „balíček pohody“, kde si dítě nebo účastník vytvoří vlastní sadu strategií a návyků pro zvládnání stresu a udržení rovnováhy – například krátký deník, seznam relaxačních technik, dechová cvičení nebo plán pravidelných aktivit pro pohodu.
8.2.6. Jsem právně gramotný Svoboda je důležitá, ale aby společnost fungovala a nikdo nebyl znevýhodněný, potřebujeme pravidla, která pomáhají lidem spolu žít.	Chcete se cítit jistě v každodenních situacích a porozumět pravidlům, která ovlivňují váš život? Ukážeme si rozdíl mezi právem (co je v zákonech), spravedlností (co je fér) a morálkou (co je správné). V kurzu se zaměříme například na fungování českého právního systému, na reklamace, na práva spotřebitelů.	Bez omezení	Tvorba "Právního komiksu". Z jednoho z témat, které tě v kurzu nejvíc zaujalo, vytvoříš krátký komiks.



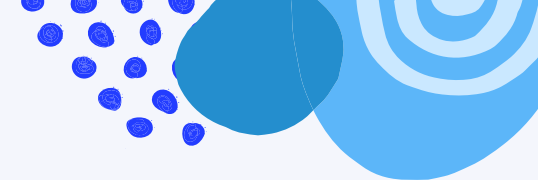
Název kurzu	Co se v kurzu naučíš	Podmínky kurzu	Výstup z kurzu
2.1.2 Principiální poznatky - Geopolitické uspořádání světa Společně budeme tvořit svět, interagovat v něm a učit se chápat, jak přírodní podmínky, zdroje a historie utvářejí vztahy různých zemí.	V rámci kurzu budeme tvořit fiktivní svět, který nám pomůže pochopit základní koncepty geopolitického uspořádání světa. Pomůžou nám pochopit, proč jsou některé země chudé a jiné bohaté, proč se o některá území v historii opakovaně válčilo a jindy části světa zažívaly období míru a hojnosti. Ukážeme si, jak s jejich pomocí můžeme nahlížet na skutečný svět. A nakonec zjistíme, že jsme součástí toho všeho.	Bez omezení	Na konci kurzu představíte svůj vlastní fiktivní svět.
3.1.1 Rozumím svému rozumu My mind is playing tricks on me! Proč je někdy dobré reagovat rychle a jindy přemýšlet pomalu.	Člověk se od ostatních tvorů odlišuje tím, že má mnohem vyvinutější jednu část mozku – prefrontální kůru. Díky tomu je schopen myslet: například číst, mluvit, naučit se cizí jazyk, zobecňovat své prožitky, sdílet zkušenosti, počítat, vymyslet žárovku, sestrojít počítač i atomovou bombu, napsat báseň, složit hudbu a neustále inovovat a měnit věci kolem sebe. Člověk je nejchytřejším tvorem na Zemi, neznamená to ale, že by jeho myšlení bylo dokonalé. Naše mozky velmi často nepřemýšlejí logicky a mnohdy nás klamou. Mnohokrát během dne podlehneme nejednodušším zkratkám v uvažování, kterými si mozek ulehčuje práci. V minulosti lidem pomáhaly přežít, ale v některých situacích už tyto zkratky ztratily svou původní funkci a vedou nás ke zbytečným chybám a omylům.	Bez omezení	Na konci kurzu si vytvoříte vlastní zápis nebo prezentaci o tom, jak funguje mozek, jaké chyby v myšlení se objevují a jak se jim dá předcházet.



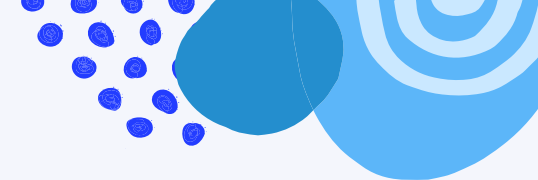
Název kurzu	Co se v kurzu naučíš	Podmínky kurzu	Výstup z kurzu
Debatní klub 1 Průřezový kurz, ve kterém se dotkneme hledání pravdy, naslouchání opačným názorům i toho, jak vytvořit neprůstřelný argument.	Jak vytvořit kvalitní argumentaci; jak rozpoznat, že argumentace druhých je chybná; hledání kvalitních zdrojů a jednoznačných důkazů; jak se v debatě nenechat rozhodit a přizpůsobit se novým podmínkám pod tlakem; jak efektivně spolupracovat v týmu; jak sebejistě vystoupit na veřejnosti a předvést to všechno.	Bez omezení	Na konci tří cyklů kurzů se děti, které budou chtít, zapojí do debatního turnaje ScioŠkola a předvedou své schopnosti argumentovat a diskutovat s ostatním
8.2.1 Počítám a odhaduji s Kopém	Kurz zaměřený na procvičování teoretických matematických úloh. Procvičíte si a upevníte práci s čísly, jednotkami, mírami a statistickými údaji, naučíte se odhadovat výsledky a rozvíjet logické a analytické myšlení při řešení různých typů úloh.	Bez omezení	Na konci kurzu žáci vypracují test nebo ověřovací pracovní list, který si založí do portfolio.
8.3.2. Řídím svou cestu vzděláváním 8.3.3. Řídím svou cestu pracovním trhem nebo podnikáním Tvá budoucnost začíná u tebe	V prvním cyklu tohoto kurzu si vyzkoušíš různé aktivity, které ti ukážou, jaké máš silné stránky a co tě baví. Díky tomu zjistíš, jaké obory nebo povolání by pro tebe mohly být zajímavé. Podíváme se i na možnosti, kam můžeš jít po základce, a jak se na to připravit. Budeš objevovat sám sebe.	Povinné pro 8. a 9. ročník	Výstupem bude vyplněný formulář "Moje cesta po základce" a vytištěné výstupy z online osobnostních/kariérových testů.



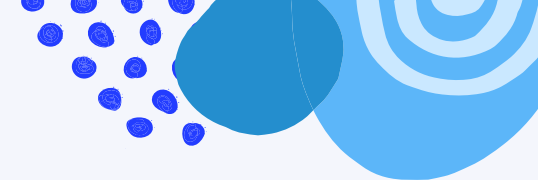
Název kurzu	Co se v kurzu naučíš	Podmínky kurzu	Výstup z kurzu
5.1.1. Umím se vyjádřit španělsky ¿Habras español?	Objev španělštinu – druhý nejrozšířenější rodný jazyk na světě, vstupenku do nové kultury a klíč k hudbě, cestování i novým přátelstvím. Na kurzu se naučíš užitečné fráze a objevíš zajímavý svět španělské a latinskoamerické kultury.	Povinné pro 7., 8. a 9. ročník	Výstupem z kurzu bude vlastní playlist se třemi oblíbenými španělskými písněmi, ze kterých vybereš 10 frází, které představíš spolužákům (možno pracovat ve dvojici). Součástí bude také vyplněný reflexní list.
1.1.1 Umím získat poznatky z různých druhů vyjádření Staň se objevitelem příběhů, obrázků i tajemných vzkazů kolem nás!	V kurzu budeme společně zkoumat různé způsoby vyjádření – od příběhů a básniček, přes obrázky a komiksy až po písničky nebo krátká videa. Naučíte se z nich vyčíst důležité informace, rozumět jim a využívat je dál ve své tvorbě.	Určeno pro 1. stupeň	Na konci kurzu vytvořím vlastní příběh, básničku, komiks, písničku nebo video,



Název kurzu	Co se v kurzu naučíš	Podmínky kurzu	Výstup z kurzu
4.1.1. Pečuji o svou tělesnou pohodu Šest týdnů venku: postavíš si udržitelnou rutinu pohybu, spánku a jídla, která ti reálně zvedne energii i náladu.	Většinu času jsme venku (hřiště, park, stezky). Každý týden kombinuje chytrý pohyb (mobilita + síla + vytrvalost dle úrovně), mikrolekci o spánku, stravě a držení těla a malý experiment (např. večer bez obrazovek, výměna sladkého pití, 10 000 kroků). Naučíš se správně stát/sedět/chodit, nastavíš si jednoduchý vyvážený jídelníček a vytvoříš si 15min denní sestavu.	Máš oblečení a obuv do každého počasí a láhev na vodu – budeme venku. Zvládneš 45 min klidného pohybu, dodržovat pravidla při pohybu mimo školu a jsi ochotný/á vést si krátký denní/minitýdenní záznam o pohybu, spánku a jídle (papír/telefon). Máš chuť zkoušet nové věci a pracovat na sobě i mimo kurz (bez toho to nepůjde).	* Můj pohybový profil (start/finish): 3–4 ukazatele dle volby (např. 6min chůze/běh, plank, dřepy/60 s, mobilita) + krátká reflexe pokroku. * Osobní 15min sestava: foto/video sekvence nebo checklist (mobilita + lehká síla + dech), navržená do venkovních podmínek. * Mini jídelníček na 3 dny: s krátkým zdůvodněním vyváženosti (bílkoviny–sacharidy–tuky–zelenina/ovoce + pitný režim). * Spánkový & digitální experiment (7 dní): minilog + závěr „co mi funguje“ (5 vět nebo audio ≤ 1 min). * Mapa mé venkovní trasy: kresba/GPS/Mapy.cz odkaz + proč mi dělá dobře. * (volitelně) Akční plán péče o sebe (na 1 měsíc): 3 konkrétní návyky + kdy/kde/jak je budu držet.



Název kurzu	Co se v kurzu naučíš	Podmínky kurzu	Výstup z kurzu
8.2.1. Počítám a odhaduji s Luckou Objev kouzla čísel – někdy je přesný výsledek důležitý, jindy stačí dobrý odhad!	V kurzu si vyzkouším různé způsoby počítání a řešení úloh. Naučím se hledat cesty, jak přijít na výsledek– někdy počítáním, někdy chytrým zkrácením nebo odhadem. Hlavní bude radost z objevování, ne jen správná odpověď.	Určeno pro 1.stupeň	Výstupem bude list „Moje cesta k výsledku“, kde si vybereš jednu úlohu, ukážeš svůj postup řešení ostatním (slovy nebo obrázkem) a ostatním vysvětlíš, jak k výsledku došlo.
5.1.1. Umím se vyjádřit anglicky s Luckou Angličtina není jen školní předmět – je to jazyk, ve kterém se dorozumím po celém světě!	V kurzu budu mluvit, hrát hry a používat angličtinu v běžných situacích. Naučím se představit, popsat, co mám rád, zeptat se na cestu nebo si objednat zmrzlinu.	Určeno pro začátečníky a mírně pokročilé	Na konci kurzu zvládnou krátkou scénku v angličtině, kde se představím a použiju jednoduché věty z běžného života.
5.1.1. Umím se vyjádřit anglicky s Klárou V tomto kurzu si rozšíříš znalosti angličtiny a naučíš se ji používat v složitějších situacích.	Budeme pracovat s texty, příběhy, články i videi, rozvíjet slovní zásobu a porozumění gramatice, ale hlavně se naučíme, jak angličtinu aktivně používat – diskutovat, formulovat vlastní názory, argumentovat a vyjadřovat se přesně a plynule. Kurz tě připraví na samostatné čtení a porozumění delším textům a na komunikaci v různých praktických i odborných situacích.	Určeno pro pokročilé	Výstupem z kurzu bude text nebo krátká esej na zvolené téma s použitím nové slovní zásoby a pokročilejší gramatické struktury.



Název kurzu	Co se v kurzu naučíš	Podmínky kurzu	Výstup z kurzu
2.1.2 Principiální poznatky Jak vznikl vesmír a život na zemi? Proč máme písmo a čísla?	Velké příběhy tě díky své magické atmosféře plné efektů a zážitků vtáhnou do toho jak vznikl vesmír, odkud se vzali lidé, proč máme písmena a číslice a mnoho dalšího. Velké příběhy ti odpoví na mnoho otázek jak a proč. Velké příběhy podle pedagogiky M. Montessori – jsou základním nástrojem této pedagogiky, které vzbuzují představivost a vyvolávají údiv, vděčnost, úctu a produkují další otázky. Jde o všezahrnující příběhy, které prožitkem a spíše symbolicky ukazují na vzájemnou propojenost a souvislost věcí a dějů kolem nás. Každá hodina je věnovaná jinému příběhu: O vzniku vesmíru, O vývoji života na zemi, O příchodu člověka, O komunikaci a matematice, O písmu a O lidském těle.	Určeno pro 1.stupeň	Z každé hodiny si vytvoříš plakát poznatků, který si založíš do portfolia.
8.2.1. Počítám a odhaduji s Katarínou Počítáme, odhadujeme, přemýšlíme – logika do života.	Čísla nejsou jen ve škole – pomáhají nám v obchodě, při vaření i na cestách. V kurzu se naučíš počítat a odhadovat v běžných situacích, pracovat s jednotkami i statistikami a hlavně rozvíjet své logické a analytické myšlení, které ti pomůže lépe chápat svět kolem tebe.	Určeno pro 1.stupeň	Na konci kurzu vytvoříte mini projekt „Čísla v mém životě“ – vyberete si téma, údaje spočítáte, znázorníte v grafu a stručně je představíte. Výstupem bude poster do portfolia a krátká prezentace pro spolužáky.