



Newsletter 05 - január 2025

Tak sme sa dočkali. Oddych v období slnovratu prichádza veľmi vhod, dni sú krátke a často sychravé, mnoho domácností cibrí svoje vianočné nastavenie a všetci si užívame druhé najdlhšie prázdniny v našich školách. Prehupli sme sa do nového kalendárneho roka a skôr, ako sa vrátite späť do pracovného procesu a pustíte sa do ukončovania prvého polroka, vám v predstihu ponúkame drobné naladenie v podobe nášho newslettera.

Je vcelku objemný (asi vianočná nádielka darčiekov), verím, že si v ňom niečo nájdete.

Čo vám dnes ponúkame?

- Vyhodnotenie ankety o hudbe a zadanie otázok o umelej inteligencii
- Pár dátumov a čísel zo života RCPU a predstavenie nového kolegu Martina
- Jankine nápady na hodiny angličtiny
- Mrakove zamyslenia o mýtoch vo vzdelávaní a inšpirácie o rébusoch
- Pozvanie na niektoré naše aktivity v januári
- 3 citáty
- Evkin článok o Vďačnosti

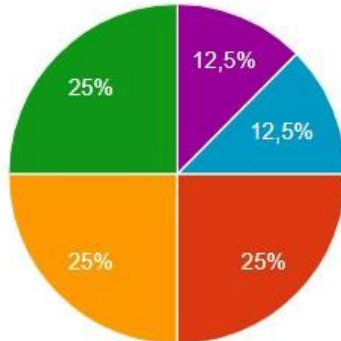
Vaše RCPU ZA BY (Mrak)

Chcem newsletter

Chcem mentora

RCPU ZA_BY

Anketa 05 - AI



- mal/mala som pár pokusov, ale s nepresvedčivými výsledkami
- Nie, nikdy som hudbu žiakom počas práce na hodine nepúšťal/a
- Skúšal/a som relaxačnú hudbu počas práce žiakov, ale nie počas testovania
- Skúsil/a som pustiť žiakom hudbu aj počas písomky
- Hudbu si púšťame len na hudobnej vý...
- S hudbou experimentujeme na hodiná...

Rýchla zvedavá anketa V

Na grafe vidíte výsledok zvedavého prieskumu ohľadom využívania hudby na vyučovaní. Ďakujem všetkým za zapojenie. Dnešná anketa obsahuje dve otázky a týkajú sa postojov a používania umelej inteligencie.

MRAKOVE INŠPIRÁCIE

Zažili ste niekedy ako žiaci pocit, že za to, že nejakú úlohu skončíte skôr, ste následne potrestaní učiteľom tým, že vám dá ďalšie úlohy? (alebo zažívate niečo podobné aj ako dospelí zamestnanci?) A pritom ste svojou rýchlosťou a kvalitou práce ukázali, že učivo už ovládáte. A po vykonanej práci by namiesto trestu mohla prísť radšej odmena. V podobe oddychu alebo netradičnej úlohy napr. rébusu.

$$8+2 = 16106$$

$$5+4 = 2091$$

$$9+6 = 54153$$

$$7+5 = ?$$

Aký je výsledok posledného z príkladov? 90% z vás ho nevyrieši 😊. Takto nejako vyzerajú klasické matematické hádanky, rébusy či hlavolamy. Tá manipulatívna vetička je doménou sociálnych sietí a nie je založená na žiadnych výskumoch, slúži len na viac klikov a zárobkov z reklamy, na nasýtenie zvedavosti, ale aj potrasenie ega, ktoré niečo také nepripustí.

Číselné hlavolamy, zápalkové hádanky a podobne by mohli byť doménou učiteľov matematiky, ale prekvapuje ma, ako málo ich vídavam na hodinách,

ktoré pozorujem v pozícii mentora. Pritom takýchto úloh je toľko, že by určite vystačili na každú hodinu počnúc škôlkou a končiac univerzitou. A dovolím si tvrdiť, že podobné úlohy sú použiteľné na každom predmete. Hádanky na slovenčine či v cudzích jazykoch, vlastivede aj biológii, dilemy na občianke... všetky rébusy sú použiteľné na zahriatie v prírodných vedách. Spomenul som si aj na úlohu vymotať sa z previazanej dvojice pomocou šnúrok, ktorú som riešil na jednom sústreďení parádny rébus na telesnú výchovu.

K zamysleniu nad rébusmi ma priviedlo video od českého učiteľa. Jeho stránka [hemi.sfera](#) prináša aj množstvo typov úloh ako inšpiráciu pre vás. Aký je ich význam a prínos? **Rébusy obsahujú štruktúry, ktoré nie sú jasne dané, nie sú na prvý pohľad viditeľné.** Pripomína vám to niečo? Život? Okrem iného aj programovanie – aby ste v zápise algoritmov pomocou programovacieho jazyka videli výsledné fungovanie programu alebo webovej stránky, potrebujete istú skúsenosť a predstavivosť. Aj vzorce v Exceli tvoria nie vždy prehľadnú štruktúru. **Život je na rozdiel od matematiky menej jasný a priamy, nevidíme v ňom jednoznačné návody, ako si so všetkým poradiť.** Ak chcete pochopiť správanie ľudí, vzťahy medzi nimi, fungovanie skupiny – potrebujete sa na ne pozerieť ako na rébus. Často nám k pochopeniu druhých a situácií chýbajú informácie (v slovnej úlohe možno neboli (zámerne) zadané).

Benefitom rébusov je pocit radosti. Vyriešené sudoku, krížovka i hádanka vedú k vyplaveniu hormónov šťastia – tie potrebujeme všetci, teda aj žiaci (konečne mimo obrazovky svojich telefónov). Získavajú tým lepšie kognitívne schopnosti pri spoznávaní sveta. Študenti môžu následne prejavovať väčší záujem o predmet, žiadajú si podobné úlohy. Ja sám som **na začiatku hodín často používal podobné úlohy a zdá sa, že je čas sa k nim vrátiť.** Napriek tomu, že nie som učiteľ matematiky. Verím, že sa pridáte... (skôr, ako si na hádankách začne lámať hlavu umelá inteligencia)

(MRAK)

Spolupráca v školskom prostredí

Konferencia o budúcnosti
vzdelávania

16. 4. 2025

Mestský úrad ŽILINA

Prednášky, workshopy, zdieľanie

Hostia: Ján Košturiak, Lukáš Bakoš, David Kalman,
Denisa Šúkolová, Filip Gábor, Jana Neumajerová,
Eva Radičová, Lýdia Šúchová, Stanka Opátová,
Veronika Bátorová, Slávka Zelníková, Gabriela Plačková



Tipy pre jazykárov V

Reklama

15 - 40 minút

4 a viac žiakov, práca vo dvojiciach, skupinová práca, plénum

Cieľ – rečové znalosti

Rozdeľte žiakov do skupín a zadajte im nasledujúcu úlohu – Každá skupina povie jeden produkt, ktorý by chcela predávať a vymyslí na neho reklamu. Tá môže vyzeráť rôzne. Žiaci môžu vytvoriť prospekt či plagát, môžu vymyslieť reklamný slogan alebo reklamnú scénu, ktorú môžu predviesť pred triedou. Na záver jednotlivé skupiny predvádzajú svoje produkty.

Reakcia

10- 15 minút, 4 a viac žiakov, plénum

Cieľ – rečové znalosti

Žiakom rozdáme lístky s rôznymi pokynmi – pozri ukážka. Žiaci reagujú v zmysle zadania a ostatní hádajú, čo bolo na kartičke napísané. Menej pokročilých žiakov môžeme najskôr zoznámiť so všetkými pokynmi a potom začať hrať a hádať.

Alternatíva – žiaci si vyžrebujú niekoľko pokynov, vymyslia scény a potom ich predvedú pred ostatnými.

Ukážka - pozdraviť, poďakovať, poprosiť, vynadať, privítať, gratulovať, zakázať...

(Janka P.)

Zo života RCPU I

Naším novým kolegom, čerstvým prírastkom do [rodiny RCPU ZA BY](#), je Martin Vavruš. Má 32 rokov a štúdium politológie ukončil s vyznamenaním na TN UNI. Pokračoval v doktorandskom štúdiu na UCM v Trnave v študijnom programe sociálna politika a v rigoróznom konaní na UCM v Trnave. Od októbra 2021 pôsobí ako vysokoškolský učiteľ na Katedre filozofie Žilinskej univerzity v Žiline. Venuje sa výučbe predovšetkým politologických predmetov v rámci študijného programu Učiteľstvo výchovy k občianstvu, taktiež organizuje pedagogické praxe pre denných študentov, a to v aprobačných predmetoch výchova k občianstvu a anglický jazyk a literatúra.

V rámci svojho pôsobenia v RCPU a pri kontakte s učiteľmi má túžbu opätovne vzbudiť v kolegoch entuziazmus a zanieťenie pre pedagogickú profesiu. Venuje sa možnostiam na zatraktívnenie predmetu občianska náuka, rozvoju kritického myslenia, interdisciplinárneho prepájaniu poznatkov, priblíženiu politického systému každému podľa jeho znalostného backgroundu a kreovaniu hodnotového networkingu v oblasti vzdelávania.

Všetkých učiteľov občianskej náuky, etickej výchovy, ale aj príbuzných predmetov, taktiež milovníkov politiky srdečne pozýva na **workshop, ktorý sa bude konať dňa 05.02.2025 v RCPU**, ktorý bude určený práve im!

stretnutie
s
RCPU
pre okresy Žilina, Bytča

**Lenivý učiteľ II -
všetko o hodnotení**

09.01.2025 o 13:00

Účastník sa dozvie, ako si hodnotenie na vyučovaní prestavuje Lenivý učiteľ a nájde možnosti, ako na takéto hodnotenie prejsť a pridať si ho do svojho portfólia.

viac informácií a prihlasovanie:
rcpu.matuska@cestykpodnikaniu.sk

Financované
Európskou úniou
NextGenerationEU

PLÁN [OBNOVY]

MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

REGIONÁLNE CENTRUM
PODPORY UČITEĽOV

Lektori RCPU ponúkajú workshopy nielen na školách v rámci aktualizáčného vzdelávania, ale aj v priestoroch centra na Hájiku. Cieľom je pritiahnúť učiteľov rôznych škôl, ktorých téma naozaj zaujíma a zároveň ich navzájom prepájať. Prvou témou nového kalendárneho roka je [Hodnotenie podľa Lenivého učiteľa](#). Ak ste neabsolvovali prvú časť, nevadí, tento workshop sa dá absolvovať nezávisle. Teším sa na vás **vo štvrtok 9.1.2025 o 13-tej hodine**. Ak máte nejaké otázky, ohláste sa na môj email.

VĎAČNOSŤ

Stará indiánska múdrosť nám odporúča:

Keď ráno vstaneš, poďakuj za ranné svetlo, za svoj život a silu. Poďakuj za jedlo a radosť zo života. Ak nevidíš dôvod, prečo by si mal poďakovať, pozri sa sám na seba.

Byť vďačným za bežné maličkosti robí s naším životom malé zázraky. Vtedy aj všedné dni naberajú nádych vzácnosti. Tréning vďačnosti má hlboký vplyv na náš nervový systém, najmä v časoch neistôt, keď môže pomôcť znižovať stres, posilňovať odolnosť a podporovať pozitívne emocionálne prežívanie. Vďačnosť, keď ju pravidelne pestujeme, aktivuje oblasti mozgu, ktoré sú spojené s odmeňovaním, empatiou a reguláciou emócií, čo nám pomáha zvládať náročné situácie.

Ako tréning vďačnosti pomáha v neistotách?

1. **Znižuje stres:** Udržiava kortizol (hormón stresu) na nižšej úrovni.
2. **Posilňuje odolnosť:** Pomáha zmeniť perspektívu zo zamerania na negatíva na pozitívnejšie hľadiská.
3. **Zlepšuje spánok:** Pocity vďačnosti pred spaním môžu podporiť pokojný a hlboký spánok, čo je kľúčové pre zvládanie stresu.
4. **Podporuje optimizmus:** Neustále uvedomovanie si toho, za čo sme vďační, vytvára mentálne návyky spojené s nádejou a radosťou.

Naučiť sa tomuto jednoduchému rituálu nás nestojí veľa úsilia. Vážiť si drobnosti z nás môže urobiť ľudí vnímavejších, šťastnejších a otvorenejších. Urobiť takéto rozhodnutie je jednoduché. Objímime novú príležitosť a buďme vďační aj za neúspech, či prehru.

Praktické tipy na tréning vďačnosti

1. **Denník vďačnosti:** Každý deň si zapíšte 3 veci, za ktoré ste vďační.
2. **Vďačné myslenie:** Pred spaním si v mysli prejdite pozitívne udalosti dňa.
3. **Zdieľanie vďačnosti:** Vyjadrite svoju vďaku niekomu inému – osobne, listom alebo správou.
4. **Mindfulness cvičenia:** Zamerajte sa na prítomný okamih a oceňujte malé detaily, napríklad vôňu kávy či východ slnka.

Prajem čo najviac dôvodov na vďačnosť. Ja svoju vďačnosť dnes darujem knihe Ako skvele učiť, z ktorej uvádzam citát:

“Ak si navyknete každý deň vymenovať veci, za ktoré ste vďační, budete vidieť svet plný vecí, za ktoré môžete byť vďační.”(Porta libri, 2023, Doug Lemon)

(Eva B.)

Zo života RCPU II

NAŠE ČÍSLA (nie telefónne :-))

09-12/2024

Počet mentoringových jednotiek od septembra - 430 Počet celodenných workshopov - 7

Počet poldenných workshopov - 41

Počet facilitácií - 22

Počet prednášok - 7

Počet jedinečných návštevníkov našich aktivít - 446

Počet príjemcov newslettera > 220

SLOVO MRAKOVO

Kto nečítal môj príspevok v decembrovom čísle (vždy sa nájde spôsob, ako sa dostať k starším článkom) pripomínam, že som sa pustil do stručného rozboru mýtov zo školstva, ktoré spracovala Jana Nováčková vo svojej publikácii. Dnes pokračujeme ďalším mýtom.

Deti nie sú od prírody také súťaživé, ako si o nich myslíme

- Do súťaženia tlačia deti dospelí. Spočiatku sú to rodičia, ktorí zneužívajú ich potrebu uznania (tá sa však dá dosiahnuť aj inak) a neskôr na to nadviažu učitelia, ktorí si myslia, že takto deti najlepšie pripraví na konkurenčný boj v dospelosti. Pritom aj bez súťaženia a známokovania sa dá naučiť, ako sa vyrovnáť s neúspechom.
- **Dospelí zvyčajne súťažia dobrovoľne s relatívne vyrovnanými súpermi.** Žiaci v škole by mohli byť relatívne podobní, ale rozdiely bývajú niekedy veľké. Sociálny tlak skupiny berie deťom možnosť voľby, či chcú súťažiť. To časom vedie k pasivite a podvádzaniu, najmä starší žiaci si uvedomujú, že zase vyhrajú tí istí a nie je dôvod sa snažiť. Ich úlohou sa stáva robiť krovie, aby tí najlepší vynikli.
 - Pritom **cieľom je vychovať dieťa, ktoré si je vedomé svojej hodnoty aj bez toho, aby bolo lepšie ako ostatní.**
 - Neustále porovnávanie sa s ostatnými je celoživotná pasca, výhra je len chvíľkový pocit, lebo čoskoro sa objaví niekto nový, s kým treba súperiť.
 - **V tradičnej škole je úspech žiakov spojený s neúspechom druhých** podporuje to sebecko, nie komunikáciu ani spoluprácu.
 - Nevhodné je aj súťaženie skupín, pretože vytvára tlak na slabších členov, ktorí to skupine (po)kazia.
 - Poraziť niekoho prináša jeho stratu dôvery do budúcnosti a tým pádom prehrali obaja. Lepšia je stratégia win-win.

(MRAK)

Zo života RCPU III

Kalendárium - čo pre vás chystáme a ponúkame

07.01.2025 - workshopy na rôznych školách okresov ZA a BY

16.01.2025 14:00 **Lovers book circle**

16.01.2025 Kruh koordinátorov

16.01.2025 **Kruh supervízorov školskej zmeny**

17.01.2025 - Skupinová supervízia mentorov RCPU (interná aktivita RCPU)

22.01.2025 Kreativny kompas

31.1.2025 - nový newsletter

5.2.2025 - Klub učiteľov občianskej náuky - milovníkov politiky

16.4.2025 - Konferencia o budúcnosti vzdelávania (plagát o konferencii je súčasťou newslettera, viac informácií o témach v ďalšom)

Viac o dianí u nás nájdete aj na našej Facebookovej stránke. Objavujú sa tam fotky z našich aktivít a akcií, niektoré možno aj súkromné. Využite klikateľné odkazy na prihlasovanie alebo získanie viac informácií.

CITÁTY NA ZÁVER

Dieťa so vzdelaním zo školy je nevzdelané dieťa.

(George Santayana)

Dobry učitel' chráni žiakov aj pred svojim vlastným vplyvom.

(Dan Rather)

***** *Byť v najslabšom tábore znamená byť v najlepšej škole. (Walter Bagehot)*