

Názov vyučovacieho predmetu	Osobnostné zručnosti pre život a prax
Počet vyučovacích hodín v ročníkoch	33 + 0 + 0 + 0 = 33 hodín
Stredná odborná škola	Stredná priemyselná škola elektrotechnická, Plzenská 1, Prešov
Názov ŠVP	25 elektrotechnika 26 informačné a komunikačné technológie
Názov ŠkVP	Elektrotechnika Informačné a sieťové technológie
Študijný odbor	2675 M elektrotechnika 2561 M informačné a sieťové technológie
Stupeň vzdelania	úplne stredné odborné vzdelanie
SKKR/EKR	4
Dĺžka štúdia	4 roky
Forma štúdia	denná
Vyučovací jazyk	slovenský
Platnosť učebných osnov	od 01.09.2025 počnúc 1. ročníkom

### Charakteristika vyučovacieho predmetu

Predmet *Osobnostné zručnosti pre život a prax* je systematicky koncipovaný kurz, ktorého cieľom je komplexný rozvoj tzv. „mäkkých zručností“ žiakov stredných škôl. Zameriava sa na oblasti, ktoré sú kľúčové pre osobnostný rast, úspešnú adaptáciu v spoločnosti, ako aj pre budúcu profesijnú uplatniteľnosť. Výučba je rozdelená do tematických celkov, pričom každý rozvíja špecifické vedomosti, schopnosti a prenositeľné kompetencie, ktoré sú využiteľné v škole, v práci aj v osobnom živote.

Úvodný tematický celok *Sebapoznávanie* vedie žiakov k rozpoznaní ich silných a slabých stránok, temperamentu, hodnôt, schopností a talentov. Prostredníctvom sebareflexie a spätnej väzby sa učia lepšie chápať seba i druhých, čo podporuje ich emocionálnu inteligenciu a sebedovetomie. Cieľom je, aby žiaci vedeli pracovať na svojom rozvoji a efektívne plánovať svoju budúcnosť. V tematickom celku *Pozornosť a pamäť ako základ učenia* sa si žiaci osvojujú poznatky o štýloch učenia, myšlienkových operáciách a pamäťových stratégiách. Učia sa, ako efektívne spracovávať informácie, klásť otázky a rozvíjať kritické myslenie. Praktické techniky ako mnemotechnické pomôcky či aktívne počúvanie im umožňujú zlepšiť schopnosti samostatného učenia a pamätania. Celok *Tvorivosť, tvorivé myslenie* rozvíja u žiakov schopnosť hľadať originálne riešenia, prepájať nesúvisiace informácie, tvoriť nápady a prekonávať stereotypné myslenie. Žiaci sa oboznamujú s pojmami ako divergentné, konvergentné či laterálne myslenie a učia sa tieto prístupy prakticky uplatniť pri riešení úloh a problémov. *Konceptuálne a kritické myslenie* žiakov učí správne pracovať s informáciami, rozlišovať fakty od názorov, identifikovať kognitívne omyly a dezinformácie. Dôraz sa kladie na schopnosť samostatne sa rozhodovať, argumentovať a filtrovať informácie, čo je nevyhnutné najmä v digitálnom svete. V tematickom celku *Komunikačné zručnosti* sa žiaci oboznamujú s verbálnou, neverbálnou a digitálnou komunikáciou, učia sa efektívne počúvať, dávať spätnú väzbu a rozvíjať empatiu. Dôležitou súčasťou je aj nácvik prezentačných a argumentačných techník a schopnosť sebaaprezentácie v osobnom aj digitálnom prostredí. V celku *organizačné zručnosti a time management* žiaci rozvíjajú schopnosť plánovať si čas, určovať priority, zvládať prokrastináciu a budovať efektívne študijné návyky. Téma zároveň podporuje digitálnu gramotnosť, prácu s digitálnymi nástrojmi na organizáciu úloh a učí žiakov zodpovednosti a samostatnosti v každodennom fungovaní. V tematickom celku *Konflikty a ich zvládanie* žiaci získavajú schopnosti nenásilnej komunikácie, identifikácie potrieb a pocitov a výberu

primeraných stratégií zvládania konfliktov. Učia sa zvládať napäté situácie s rešpektom a empatiou, čo prispieva k zlepšovaniu medziľudských vzťahov aj k bezpečnejšiemu digitálnemu prostrediu. Tematický celok *Kritické myslenie v digitálnom prostredí* rozvíja kompetencie overovania zdrojov, orientácie v dezinformáciách a manipulatívnych technikách. Súčasťou je aj zodpovedné používanie technológií, digitálny wellbeing a hľadanie rovnováhy medzi online a offline životom. Zelené (enviro) kompetencie sú naprieč témami rozvíjané prostredníctvom uvedomelého prístupu k životnému prostrediu, podpory udržateľného správania a pochopenia dopadu ľudských rozhodnutí na klímu a zdroje. Dôraz sa kladie aj na environmentálne aspekty osobného fungovania, spolupráce a projektových aktivít. Záverečnou témou je *Stres a jeho zvládanie*, kde sa žiaci učia rozpoznávať stresory, rozlišovať medzi eustresom a distresom, pracovať s relaxačnými technikami a budovať psychickú odolnosť. Záverečnou témou je *Stres a jeho zvládanie*, kde sa žiaci učia rozpoznávať stresory, rozlišovať medzi eustresom a distresom a využívať techniky ako mindfulness, dýchacie cvičenia či prerámčovanie. Téma podporuje sebareguláciu a psychickú odolnosť.

Celkovo predmet predstavuje inovatívne a praktické obohatenie vzdelávacieho procesu, ktoré významne prispieva k formovaniu samostatných, vnímavých a kompetentných mladých ľudí pripravených na výzvy súčasného sveta.

Predmet sa vyučuje v 1. a 3. ročníku strednej školy. Tematické okruhy sú v oboch ročníkoch rovnaké, no učebný obsah je navrhnutý na princípe kumulatívneho, teda stupňovitého kurikula. To znamená, že žiaci sa k jednotlivým témam vracajú v rôznych fázach svojho štúdia, pričom sa obsah postupne prehĺbuje a rozširuje. V 1. ročníku sa kladie dôraz najmä na základné oboznámenie sa s témami, budovanie povedomia o vlastnom prežívaní, zručnostiach a osobnostných predpokladoch. Aktivity sú zamerané na rozvoj sebapoznania, komunikačných schopností, základných kognitívnych procesov a emocionálnej regulácie. V 3. ročníku sa už predpokladá istá miera osobnostnej zrelosti a predchádzajúcej skúsenosti s témami. Obsah a aktivity sú preto náročnejšie – rozvíjajú hlbšie porozumenie, schopnosť reflektovať vlastné správanie, riešiť komplexnejšie problémy a pracovať v tíme. Celkové metodické vedenie kurikula rešpektuje individuálne potreby a vývinové štádium študentov a podporuje dlhodobý osobnostný rozvoj prostredníctvom zážitkového a reflexívneho učenia.

### Ciele predmetu

*Cieľom vyučovania predmetu Osobnostné zručnosti pre život a prax je, aby si žiaci osvojili základy osobnostného rozvoja a tzv. „mäkkých zručností“, ktoré sú nevyhnutné pre úspešné fungovanie v škole, v práci aj v každodennom živote. Žiaci sa majú naučiť poznávať sami seba, efektívne komunikovať, rozvíjať svoje myslenie a riešiť problémy tvorivo a s kritickým nadhľadom. Dôraz sa kladie na rozvoj schopnosti sebapoznania, zvládania stresu, time manažmentu, medziľudských vzťahov a empatie.*

*V rámci predmetu sa žiaci učia postupne získavať a prehĺbovať kompetencie, ktoré im umožnia lepšie plánovať svoju budúcnosť, uplatniť sa na trhu práce a zároveň viesť zodpovedný a vyrovnaný život. Výučba je koncipovaná tak, aby žiakov viedla k samostatnosti, spolupráci, k rešpektu k iným a k celoživotnému učeniu.*

**Cieľové vedomosti predmetu sú:**

- znalosti o sebapoznávaní – vlastné silné a slabé stránky, hodnoty, schopnosti a temperament,
- znalosti základov emocionálnej inteligencie a sebareflexie,
- poznatky o pamäťových stratégiách, štýloch učenia a efektívnom spracovaní informácií,

- poznatky o princípoch tvorivého, konvergentného, divergentného a laterálneho myslenia,
- znalosti o kritickom a konceptuálnom myslení, schopnosť rozoznávať fakty od názorov a dezinformácie,
- teoretické vedomosti o komunikačných druhoch (verbálna, neverbálna, digitálna komunikácia),
- znalosti z oblasti organizačných zručností a time manažmentu,
- vedomosti o stratégiách zvládania konfliktov a stresu,
- poznatky o technikách mindfulness, relaxačných a motivačných metódach.

#### **Cieľové zručnosti predmetu sú:**

- schopnosť analyzovať a pomenovať vlastné schopnosti, záujmy a hodnoty,
- schopnosť efektívne spracovávať a pamätať si nové informácie,
- schopnosť klásť otázky, počúvať a kriticky hodnotiť získané dáta,
- schopnosť tvoriť originálne riešenia a prekonávať stereotypné myslenie,
- schopnosť samostatne sa rozhodovať a argumentovať,
- schopnosť kultivovanej verbálnej, neverbálnej a digitálnej komunikácie,
- schopnosť prezentovať a seba prezentovať svoje názory a výsledky práce,
- schopnosť plánovať si čas, zvládať prokrastináciu a určovať priority,
- schopnosť zvládať konflikty prostredníctvom nenásilnej komunikácie,
- schopnosť rozpoznávať stresory a používať praktické techniky na zvládanie stresu,
- schopnosť tímovej spolupráce, empatie a rešpektu voči iným.

#### **Rozvíjané digitálne (DigComp 2.2) kompetencie:**

##### **Absolvent dokáže:**

- efektívne využívať digitálne nástroje na komunikáciu, spoluprácu a prezentáciu,
- chrániť svoje osobné údaje a rešpektovať zásady kybernetickej bezpečnosti,
- zodpovedne používať technológie s dôrazom na digitálny wellbeing (balans online/offline, prevencia preťaženia),
- orientovať sa v digitálnych rizikách (hoaxy, algoritmy, digitálna stopa) a prijímať informované rozhodnutia.

#### **Rozvíjané kompetencie v oblasti udržateľnosti:**

##### **Absolvent dokáže:**

- identifikovať environmentálne problémy vo svojom okolí a hľadať realistické riešenia, posudzovať vplyv ľudských činností na prírodu, spoločnosť a ekonomiku,
- všímať si ekologickú stopu jednotlivca aj komunity a navrhovať možnosti jej znižovania,
- aplikovať princípy udržateľnosti v každodennom živote (energetická šetrnosť, odpadové hospodárstvo, cirkulárna ekonomika),
- pochopiť vzťah medzi klímou, technológiami a kvalitou života spoločnosti,
- identifikovať riešenia na prevenciu a adaptáciu na environmentálne zmeny (napr. klimatická adaptácia),
- prejavovať zodpovednosť pri využívaní zdrojov a chápať udržateľnosť ako súčasť globálnej spravodlivosti a ľudských práv.

**Rozvíjané podnikateľské kompetencie:****Absolvent dokáže:**

- uvedomiť etické zásady a výzvy udržateľného rozvoja
- identifikovať príležitosti a navrhovať riešenia spolupracovať v tíme a učiť sa zo skúseností,
- robiť základné rozhodnutia a prevziať iniciatívu.

**Rámcový rozpis učiva vyučovacieho predmetu:**

<b>1. ročník</b>	<b>33 hodín</b>
<b>Sebapoznávanie</b>	<b>5 hodín</b>
Sebapoznanie, temperament, silné a slabé stránky	
Hodnoty, spätná väzba	
Sebareflexia	
<b>Pozornosť a pamäť ako základ učenia sa</b>	<b>4 hodiny</b>
Učenie, štýly učenia sa, myšlienkové operácie, pozornosť	
Zvedavosť, pamäť, efektívne učenie a pamäťové techniky	
<b>Tvorivosť, tvorivé myslenie</b>	<b>4 hodiny</b>
Tvorivosť, tvorivé vnímanie sveta, tvorivé myslenie, divergentné myslenie	
Konvergentné myslenie, laterálne myslenie, tvorivé riešenie problémov	
<b>Kritické a konceptuálne myslenie</b>	<b>4 hodiny</b>
Kritické myslenie, kognitívne omyly, fakty	
Dunning- Krugero v efekt, confirmation bias, anchoring efekt	
<b>Komunikácia a komunikačné zručnosti</b>	<b>4 hodiny</b>
Verbálna a neverbálna komunikácia	
Digitálna komunikácia, aktívne počúvanie, sebareprezentácia	
<b>Organizačné zručnosti a time management</b>	<b>4 hodiny</b>
Organizačné zručnosti a time management	
Plánovanie, prokrastinácia, návyk	
<b>Konflikty a ich zvládanie</b>	<b>4 hodiny</b>
Konflikt, dynamika konfliktu, nenásilná komunikácia	
Empatia, stratégie zvládania konfliktov	
<b>Stres a jeho zvládanie</b>	<b>4 hodiny</b>
Stres, eustres, distres, sebaregulácia	
Mindfulness, sebasúcit, psychická odolnosť	

Postupnosť v radení tematických celkov a rozsah vyučovania jednotlivých tém v rámcovom rozpise učiva nepredstavuje chronologické a záväzné členenie, ale len obsahovo a logicky usporiadaný systém učiva.

Vyučujúci môže vo vzdelávacom pláne upraviť rozsah vyučovacích hodín určený učebnými osnovami. Vyučujúci vypracuje vzdelávací plán výučby v členení na jednotlivé vyučovacie jednotky (jednohodinovka, dvojhodinovka a pod.).

Vzdelávací plán schvaľuje predmetová komisia a prerokuje pedagogická rada.