

## Sebehodnoticí formuláře – příklady

Sebehodnoticí formuláře jsou užitečné nástroje, které pomáhají žákům reflektovat nad svými výkony, chováním a pokrokem v učení. Tyto formuláře mohou být použity po dokončení projektů, na konci týdne či měsíce, nebo před či po hodnocení žákova výkonu. Zde jsou příklady sebehodnotících formulářů, které lze přizpůsobit různým věkovým skupinám a předmětům:

### 1. Jednoduchý sebehodnoticí formulář pro mladší žáky

Otázka	Odpověď
Co se ti dnes dařilo nejvíce?	_____ _____
Co bylo pro tebe nejtěžší?	_____ _____
Co bys příště udělal/a jinak?	_____ _____
Jak hodnotíš svůj přístup k práci (1–5)?	● ● ● ● ●
Co jsi se dnes naučil/a?	_____ _____
Jak se cítíš po dnešním učení? (spokojeně, zmateně, zklamaně apod.)	_____ _____

Tento formulář je vhodný pro mladší děti, které potřebují jednoduché otázky s jasnou strukturou. Otázky se zaměřují na to, co se dítě naučilo, jaké překážky mělo, a jak by mohlo svůj výkon vylepšit.

---

### 2. Sebehodnocení po dokončení projektu

Kritéria	Odpověď (1–5)	Komentář
Jak jsi se podílel/a na přípravě projektu?	● ● ● ● ●	_____ _____

Kritéria	Odpověď (1–5)	Komentář
Jak dobře jsi spolupracoval/a s ostatními členy týmu?	● ● ● ● ●	_____
Bylo tvé plánování času efektivní?	● ● ● ● ●	_____
Měl/a jsi dostatečné znalosti pro dokončení projektu?	● ● ● ● ●	_____
Co se ti na projektu povedlo nejlépe?	_____	_____
Co bys udělal/a jinak příště?	_____	_____
Co jsi se naučil/a během práce na projektu?	_____	_____

Tento formulář se zaměřuje na skupinové projekty a umožňuje žákům hodnotit své individuální příspěvní, časový management, spolupráci a výsledky projektu. Formulář poskytuje prostor pro sebereflexi i plánování budoucích zlepšení.

### 3. Sebehodnoticí formulář – Týdenní sebereflexe (pro starší žáky)

Otázka	Odpověď
Jaké cíle jsi si tento týden stanovil/a?	_____
Dokázal/a jsi tyto cíle splnit? (Ano/Ne, proč?)	_____
Co ti šlo dobře tento týden?	_____
Kde jsi narazil/a na překážky?	_____
Co bys příští týden udělal/a jinak?	_____

**Otázka****Odpověď**

Hodnotíš svůj celkový výkon na 1–5 (1 = špatně, 5 = skvěle)?



Co můžeš udělat, abys příště dosáhl/a lepšího výsledku?

---

---

Jak ti mohu jako učitel/ka pomoci?

---

---

Tento týdenní formulář je zaměřen na pravidelnou sebereflexi žáků, umožňuje jim zhodnotit své výkony, překážky i cíle. Podporuje systematické sebehodnocení a plánování.

---

**4. Sebehodnoticí formulář pro hodnocení chování****Kritéria****Hodnocení (1–5)****Komentář**

Respektoval/a jsem učitele a spolužáky.



---

---

Byl/a jsem pozorný/á během výuky.



---

---

Dodržoval/a jsem školní pravidla.



---

---

Spolupracoval/a jsem ve skupině.



---

---

Dokončil/a jsem zadané úkoly včas.



---

---

Pomohl/a jsem někomu jinému.



---

---

Co mohu zlepšit v mém chování?

---

---

Tento formulář je vhodný pro sebehodnocení žákova chování. Pomáhá žákům přemýšlet nad svým přístupem k ostatním, chováním v hodinách a celkovou disciplínou. Hodnocení na stupnici od 1 do 5 umožňuje rychlé zhodnocení.

## 5. Sebehodnocení v rámci přípravy na zkoušky

### Otázka

### Odpověď

Jak dobře jsem se připravil/a na zkoušku (1–5)?



Kolik času jsem věnoval/a přípravě?

---

---

Co jsem se při přípravě naučil/a?

---

---

Věnoval/a jsem se všem oblastem, které budou v testu?

Ano/Ne

Které části učiva mi dělaly největší problémy?

---

---

Co udělám jinak při další přípravě?

---

---

Jak se cítím před zkouškou?

---

---

Tento formulář je užitečný pro přípravu na testy nebo zkoušky, kdy žáci mohou přemýšlet o tom, jak efektivní byla jejich příprava a co by mohli zlepšit v dalším studijním cyklu.

---

## 6. Reflexe na konci školního roku

### Otázka

### Odpověď

Co jsem se během tohoto školního roku naučil/a?

---

---

Který předmět mi šel nejlépe? Proč?

---

---

Který předmět mi dělal největší problémy? Proč?

---

---

Jaké cíle jsem si během roku stanovil/a? Splnil/a jsem je?

---

---

Na čem musím ještě zapracovat?

---

---

**Otázka****Odpověď**

**Co mohu udělat, aby byl příští rok ještě lepší?**

---

---

Formulář na konci školního roku je výborný nástroj pro reflexi celého školního období. Pomáhá žákům zhodnotit dlouhodobý pokrok a přemýšlet o budoucích cílech.

---

Tyto formuláře můžete snadno přizpůsobit konkrétním potřebám a věku žáků. Je důležité vést žáky k tomu, aby si na vyplňování formulářů našli čas a aby se jejich sebehodnocení stalo pravidelnou součástí jejich vzdělávacího procesu.

**Zdroj: <https://zpojmevsechny.cz/clanek/sebehodnoceni-zaku-prakticke-tipy>**