

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Charakteristika vyučovacího předmětu

Obsahové vymezení předmětu

Vyučovací předmět **výchova ke zdraví** je součástí vzdělávací oblasti **Člověk a zdraví**. Výchova ke zdraví přináší základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví. Učí žáky aktivně rozvíjet a chránit zdraví a být za ně odpovědný. Svým vzdělávacím obsahem navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. Žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně-preventivní návyky, předchází úrazům. Rozšiřují si poznatky o rodině, škole, společnosti vrstevníků a učí se tak dívat na vlastní činnost z hlediska zdravotních potřeb a životních perspektiv dospívajícího jedince a rozhodovat se ve prospěch zdraví. Výchova ke zdraví je úzce propojena s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova.

Časové vymezení předmětu

Předmět výchova ke zdraví je vyučován jako samostatný předmět v 6.,7.a 9. ročníku s celkovou hodinovou dotací 3hodiny, a to v každém ročníku po jedné vyučovací hodině týdně.

Organizační vymezení předmětu

Ve výuce se užívají formy a metody práce podle charakteru učiva a vzdělávacího cíle:

- výklad učitele a následná diskuse
- frontální výuka s mapami a jinými demonstračními pomůckami
- samostatná a skupinová práce
- individuální řešení zadaných úkolů
- projekty na vybraná témata
- práce s důležitými dokumenty
- vyhledávání informací v odborné literatuře a na internetu
- didaktické hry
- videozáznamy
- exkurze, besedy

Možné evaluační nástroje

- pozorování žáka
- analýza písemných prací – projekty
- hodnocení samostatných a skupinových prací a projektů
- autoevaluace žáka

Mezipředmětové vztahy:

- **český jazyk:** úroveň slovního vyjadřování a všech písemností, těsné provázání výuky literární výchovy a slohu
- **zeměpis:** civilizační choroby, stravování ve světě, působení sekt, terorismus, ekologie
- **výtvarná výchova:** estetická úroveň projektů, úkolů a referátů, umění (např. typická architektura) v různých částech světa
- **dějepis:** globální a lokální problémy současnosti
- **občanská výchova:** práva dítěte, šikana, diskriminace, protiprávní jednání, životní cíle a plány, rasismus, xenofobie
- **cizí jazyky:** vztahy a pravidla soužití v prostředí evropské a světové komunity, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví
- **chemie:** zásady zdravého stravování, návykové látky a jejich složení
- **přírodopis:** dospívání, stravování, poruchy příjmu potravy, zásady osobní, intimní a duševní hygieny, návykové látky, preventivní a lékařská péče, ekologie
- **informatika:** využití informačních technologií při vyhledávání informací a zpracování projektů, úkolů a referátů
- **OČMU:** povodně, zemětřesení a sopečná činnost

Průřezová témata:

Osobnostní a sociální výchova - OSV

Osobnostní rozvoj

- OSV 1 Rozvoj schopností poznávání: cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění, dovednosti zapamatování, řešení problémů, dovednosti pro učení a studium.
- OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí: já jako zdroj informací o sobě, druhí jako zdroj informací o mně, temperament, postoje, hodnoty, vztahy k druhým lidem, vyrovnané sebepojetí.
- OSV 3 Seberegulace a sebeorganizace: organizace vlastního času, plánování učení a studia, stanovení cílů a jejich dosažení.
- OSV 4 Psychohygiena: předcházení stresu v mezilidských vztazích, dovednosti zvládání stresových situací.
- OSV 5 Kreativita: cvičení pro rozvoj základních rysů kreativity (pružnosti nápadů, originality a schopnosti vidět věci jinak), tvořivost v mezilidských vztazích.

Sociální rozvoj

- OSV 6 Poznávání lidí: poznávání se ve třídě, pozornost vůči odlišnostem, hledání východ v odlišnostech, chyby při poznávání lidí.
- OSV 7 Mezilidské vztahy: péče o dobré vztahy, empatie, respekt, podpora, pomoc, lidská práva, vztahy ve skupině/třídě.
- OSV 8 Komunikace: aktivní naslouchání, dovednosti pro sdělování verbální i neverbální, monolog i dialog, komunikace v různých situacích (informování a vysvětlování).
- OSV 9 Kooperace a kompetice: rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci (vedení a organizování práce skupiny – práce ve skupinách).

Morální rozvoj

- OSV 10 Řešení problémů a rozhodovací dovednosti: zvládání učebních problémů vázaných na látku předmětu.
OSV 11 Hodnoty, postoje a praktická etika: analýza vlastních a cizích postojů a hodnot, odpovědnost, spravedlivost, respektování.

Výchova demokratického občana - VDO

- VDO 1 Občanská společnost a škola: škola jako model otevřeného partnerství a demokratického společenství, uplatňování demokratických principů a hodnot v životě školy (žakovský parlament, žakovská samospráva, formy participace žáků na životě místní komunity, spolupráce školy se správními orgány a institucemi.
VDO 2 Občan, občanská společnost a stát: Listina základních práv a svobod, práva a povinnosti občana, principy soužití s minoritami (vztah k jinému, respekt k identitám, vzájemná komunikace a spolupráce, příčiny nedorozumění a zdroje konfliktů).

Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech - VMEGS

- VMEGS 1 Evropa a svět nás zajímá: rodinné příběhy, zážitky a zkušenosti z Evropy a světa, místa, události a artefakty v blízkém okolí mající vztah k Evropě a světu, naši sousedé v Evropě, lidová slovesnost, zvyky a tradice národů Evropy.
VMEGS 2 Objevujeme Evropu a svět: naše vlast a Evropa, evropské krajiny, Evropa a svět, styl života v evropských rodinách, životní styl a vzdělávání Evropanů.
VMEGS 3 Jsme Evropané: mezinárodní organizace a jejich příspěvek k řešení problémů dětí a mládeže.

Multikulturní výchova - MKV

- MKV 1 Kulturní diference: člověk jako nedílná jednota tělesné i duševní stránky, ale i jako součást etnika, respektování zvláštností různých etnik, základní problémy sociokulturních rozdílů v ČR a v Evropě.
MKV 2 Lidské vztahy: udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci s jinými lidmi, vztahy mezi kulturami, důležitost integrace jedince, význam kvality mezilidských vztahů pro harmonický rozvoj osobnosti.
MKV 3 Etnický původ: způsoby života, odlišné myšlení a vnímání světa, rasová nesnášenlivost – jejich rozpoznávání a důvody vzniku.
MKV 5 Princip sociálního smíru a solidarity: odpovědnost a příspěvek každého jedince za odstranění diskriminace a předsudků, aktivní spolupráce na přetváření společnosti, otázka lidských práv.

Enviromentální výchova - EV

- EV 3 Lidské aktivity a problémy životního prostředí: dlouhodobé programy zaměřené k růstu ekologického vědomí veřejnosti a akce (Den ŽP OSN, Den Země), ochrana přírody při masových sportovních akcích, odpady a způsoby hospodaření s odpady, ochrana přírody a kulturních památek, právní řešení u nás, v EU a ve světě.
EV 4 Vztah člověka k prostředí: náš životní styl, prostředí a zdraví, ochrana životního prostředí v obci – instituce, nevládní organ. a lidé.

Mediální výchova

Tematické okruhy receptivních činností

- MV 1 Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení: kritický přístup ke zpravodajství a reklamě, chápání podstaty mediálního sdělení.
- MV 2 Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality: typy sdělení, jejich rozlišování a funkce, rozdíl mezi reklamou a zprávou a mezi faktickým a fiktivním obsahem.
- MV 5 Fungování a vliv médií ve společnosti: organizace a postavení médií společnosti, role médií v životě jednotlivce, role médií v politickém životě.

Klíčové kompetence a výchovně vzdělávací strategie pro jejich rozvoj

Kompetence k učení

- vedeme žáky k samostatnému získávání, třídění, zpracovávání a vyhodnocování informací vhodnými metodami
- vedeme žáky k vyvozování souvislostí mezi historickými jevy a jejich vlivem na současnost
- vedeme žáky k nalézání souvislostí mezi získanými poznatky a jejich využitím v praxi
- dbáme na používání obecně užívaných termínů (odbornou terminologií)
- vedeme žáky k využívání vlastních zkušeností a poznatků z jiných předmětů

Kompetence k řešení problémů

- nabízíme žákům možnost vyhledávání a kombinování informací z různých informačních zdrojů
- vytváříme podmínky k využívání metod, při kterých docházejí k objevům, řešením a závěrům sami žáci

Kompetence komunikativní

- dbáme na používání správné terminologii
- vedeme žáky k účinné vzájemné komunikaci i komunikaci mezi sebou
- nabízíme žákům možnosti samostatné i skupinové práce
- vedeme žáky k naslouchání a respektování názorů druhých
- umožňujeme žákům interpretaci či prezentaci vlastních názorů, různých textů, obrazových materiálů, grafů a jiných forem záznamů v ústní i písemné podobě

Kompetence sociální a personální

- nabízíme žákům možnosti skupinové práce a vedeme je k aktivní práci ve skupině (dělba práce, kooperace, vzájemná pomoc)

- vedeme žáky k utváření pocitu zodpovědnosti za svá jednání
- vedeme žáky ke kritickému hodnocení své práce i práce ostatních
- vedeme žáky k ochotě pomoci a o pomoc požádat
- umožňujeme žákům podílet se na vytváření kritérií hodnocení a k následnému hodnocení svých výsledků
- dbáme na dodržování dohodnuté kvality, postupů, termínů
- vedeme žáky k občanské odpovědnosti za vytváření podmínek pro udržitelný rozvoj v lokálním a globálním měřítku

Kompetence občanské

- vedeme žáky k respektování názorů druhých, uvědomování si svých práv a povinností ve škole i mimo školu
- motivujeme žáky k ochraně kulturněhistorického dědictví
- vedeme žáky k aktivní účasti na kulturním dění
- prohlubujeme u žáků vztah k České republice jako své vlasti
- dbáme na dodržování pravidel slušného chování

Kompetence pracovní

- vedeme žáky k vytváření pozitivního a odpovědného vztahu k práci
- motivujeme žáky k ochraně kulturních a společenských hodnot
- pomáháme žákům vypěstovat si základní pracovní návyky – organizace práce, navržení postupu a časového rozvržení práce, dodržování stanovených pravidel pro práci
- vedeme žáky k zodpovědnosti za svěřené pracovní pomůcky

V rámci předmětu výchova k občanství nabízíme žákům následující soutěže, exkurze a projekty:

- **exkurze:** např. muzea, výstavy, P- centrum, výchovně-vzdělávací programy
- **možné besedy:** pracovník ÚP, psycholog, policista, ČČK, protidrogový preventista, gynekolog, pracovníci Sdružení D aj.
- **projekty:** 6., 7. a 9. ročník – 2x ročně (dle probíraného učiva a zájmu žáků o daná témata)

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Ročník: 6., hodinová dotace 1 h týdně

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata
Vztahy mezi lidmi a formy soužití		
– vysvětlí pojmy kamarádství, přátelství, láska – respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery – chápe rozdíl mezi kamarádstvím a přátelstvím – rozlišuje typy lásky – přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů – vysvětlí role členů komunity (rodina, třída, vrstevnická skupina, spolek, škola, obec) – uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu	Vztahy ve dvojici Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity	OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí OSV 6 Poznávání lidí OSV 7 Mezilidské vztahy OSV 8 Komunikace VDO 1 Občanská společnost a škola MKV 1 Kulturní diference MKV 2 Lidské vztahy
Změny v životě člověka a jejich reflexe		
– rozliší hlavní znaky dospívání – odliší dospívání děvчат a chlapců z psychologického i fyzického hlediska – uvede změny v chování a jednání dospívajících – kultivovaně se chová k opačnému pohlaví – vysvětlí příčiny rozporu s autoritami	Dětství, puberta, dospívání	OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí OSV 6 Poznávání lidí OSV 7 Mezilidské vztahy MKV 2 Lidské vztahy
Zdravý způsob života a péče o zdraví		
– objasní zásady zdravé výživy – vysvětlí podmínky skladování potravin a jejich nezávadnosti	Výživa a zdraví	OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí OSV 6 Poznávání lidí

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata
– zhodnotí jídelníček v rodině, jídelně... – dokáže sestavit jídelníček zdravé výživy – pochopí důležitost preventivní a lékařské péče – je odpovědný za své chování při předcházení úrazům (domácnost, sport, škola, doprava)	Ochrana před přenosnými i nepřenosnými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy	EV 4 Vztah člověka k prostředí
Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence		
– vysvětlí pojem šikana a její projevy – poukáže na jiné projevy násilí – dokáže vyhledat odbornou pomoc sobě nebo druhým – dokáže komunikovat s vrstevníky i neznámými lidmi – odliší bezpečné a rizikové prostředí – dokáže ochránit zdraví při různých příležitostech – dodržuje pravidla bezpečného chování ve škole – orientuje se v pravidlech silničního provozu – dbá na bezpečnost v dopravě – vhodně reaguje na rizikové situace v železniční a silniční dopravě	Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita Bezpečné chování Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví	OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí OSV 6 Poznávání lidí OSV 7 Mezilidské vztahy OSV 8 Komunikace VDO 1 Občanská společnost a škola: spolupráce s orgány a institucemi. MKV 2 Lidské vztahy

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Ročník: 7., hodinová dotace 1 h týdně

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata
Vztahy mezi lidmi a formy soužití		
– vysvětlí pojmy přátelství, láska – respektuje přijatá pravidla soužití mezi partnery – přebírá odpovědnost za chování v partnerských vztazích	Vztahy ve dvojici	OSV 1: Rozvoj schopností poznávání OSV 2: Sebepoznání a sebepojetí OSV 5: Kreativita: mezilidské vztahy OSV 6: Poznávání lidí OSV 7: Mezilidské vztahy OSV 8: Komunikace OSV 11: Hodnoty, postoje a praktická etika VDO 1: Občanská společnost a škola VDO 2: Občan, občanská společnost a stát: principy soužití s minoritami. MKV 2: Lidské vztahy
Změny v životě člověka a jejich reflexe		
– projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k dospívání a pravidlům zdravého životního stylu – odliší dospívání děvčat a chlapců z psychického i fyzického hlediska – kultivovaně se chová k opačnému pohlaví – objasní činnost pohlavních orgánů mužů a žen	Dětství, puberta, dospívání Sexuální dospívání a reprodukční zdraví	OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí OSV 6 Poznávání lidí OSV 7 Mezilidské vztahy OSV 8 Komunikace OSV 10 Řešení problémů a rozhodovací dovednosti: problémy v mezilidských vztazích OSV 11 Hodnoty, postoje a praktická etika

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata
		MKV 1 Kulturní difference MKV 2 Lidské vztahy
Zdravý způsob života a péče o zdraví		
– vysvětlí pojmy duševní a tělesná hygiena – dbá na zásady osobní, intimní a duševní hygieny – vysvětlí význam otužování – objasní důležitost pohybu pro zdraví – vyjádří vlastní názor vlivu životních podmínek a způsobů stravování na zdraví – orientuje se v poruchách příjmu potravy – dokáže předejít poruchám příjmu potravy – vysvětlí pojmy anorexie, bulimie – uvědomuje si jejich nebezpečí pro člověka – chápe význam režimu dne pro zdravý vývoj jedince (odpočinek, zdraví, sport) – vysvětlí rozdíly v režimu dne dospělého a dítěte, zhodnotí ho – rozliší jednotlivé druhy první pomoci – dokáže v praxi využít znalostí první pomoci – objasní důležitost znalostí PP – vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým	Tělesná a duševní hygiena Režim dne Ochrana před přenosnými i nepřenosiými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy	OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí OSV 6 Poznávání lidí OSV 7 Mezilidské vztahy OSV 8 Komunikace OSV 9 Kooperace a kompetice OSV 10 Řešení problémů a rozhodovací dovednosti MKV 1 Kulturní difference EV 4 Vztah člověka k prostředí
Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence		
– dokáže rozeznat zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek – rozezná nebezpečí zneužívání návykových látek (doprava, doping ve sportu, trestná činnost...) – uvědomuje si nebezpečí patologického hráčství a	Auto-destruktivní závislosti	OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí OSV 7 Mezilidské vztahy OSV 8 Komunikace OSV 10 Řešení problémů a rozhodovací dovednosti

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata
práce s počítačem – na základě svých znalostí a zkušeností vyhodnotí manipulativní vliv vrstevníků a médií – uplatňuje dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi – rozliší skutečnost od zkreslených informací – vysvětlí pojem sekta – uvědomí si působení sekt na člověka – rozezná základní druhy sekt v ČR – vysvětlí pojem živelní pohromy – osvojí si způsoby chování a jednání při MU dokáže vyhledat odbornou pomoc	Manipulativní reklama a informace Ochrana člověka za mimořádných událostí	VDO 1 Občanská společnost a škola – spolupráce s orgány a institucemi VDO 2 Občan, občanská společnost a stát – práva a povinnosti občana MV 1 Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení MV 2 Interpretace vztahu med. sdělení a reality MV 5 Fungování a vliv médií ve společnosti
Hodnota a podpora zdraví		
– vyjmenuje jednotlivé složky zdraví – posoudí způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví a zdraví druhých – posoudí vliv bydlení na zdraví člověka	Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci	OSV 1 Rozvoj schopnosti poznávání OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí OSV 3 Seberegulace a sebeorganizace OSV 7 Mezilidské vztahy OSV 8 Komunikace OSV 10 Řešení problémů a rozhodovací dovednosti OSV 11 Hodnoty, postoje a praktická etika

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Ročník: 9., hodinová dotace 1 h týdně

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata
Vztahy mezi lidmi a formy soužití		
– vysvětlí pojmy manželství a rodičovství – chápe rozdíl mezi manželstvím a registrovaným partnerstvím – seznámí se s jednotlivými právními úkony	Vztahy ve dvojici	OSV 6 Poznávání lidí OSV 7 Mezilidské vztahy MKV 2 Lidské vztahy
Změny v životě člověka a jejich reflexe		
– chápe význam pojmů sexuální orientace a sexuální deviace – orientuje se v základních pojmech sexuální výchovy – seznámí se s riziky těhotenství a rodičovství mladistvých – přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování – osvětlí problémy předčasných sexuálních zkušeností (i z hlediska zákonů)	Sexuální dospívání a reprodukční zdraví	OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí OSV 6 Poznávání lidí OSV 7 Mezilidské vztahy OSV 8 Komunikace OSV 9 Kooperace a kompetice MKV 2 Lidské vztahy
Zdravý způsob života a péče o zdraví		
– uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání s běžnými, přenosnými, civilizačními chorobami – umí vyhledat odbornou pomoc – vyjmenuje způsoby ochrany před pohlavními chorobami – orientuje se v pojmech spjatých s pohlavními chorobami – objasní pojmy AIDS, HIV, hepatitida	Ochrana před přenosnými i nepřenosiými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy	OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí OSV 6 Poznávání lidí OSV 7 Mezilidské vztahy OSV 8 Komunikace OSV 9 Kooperace a kompetice MKV 2 Lidské vztahy

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata
– vyjmenuje nemoci přenosné pohlavním stykem a jejich základní projevy – uvědomuje si důležitost preventivní a lékařské péče – uvědomí si zdravotní rizika civilizačních chorob – posoudí způsoby chování lidí za vlastní zdraví i zdraví druhých – usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví – uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání s běžnými, přenosnými, civilizačními chorobami	Civilizační choroby	
Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence		
– vysvětlí pojem stres a stresové faktory – seznámí se s technikami překonávání únavy – dokáže se vyvarovat stresových reakcí – posiluje duševní odolnost – vysvětlí pojem droga a návyková látka – rozliší druhy drog a návykových látek – orientuje se v nebezpečí závislosti na návykových látkách – vysvětlí vliv návykových látek na bezpečnost v dopravě, sportu a objasní souvislost s trestnou činností – dokáže vyhledat odbornou pomoc – seznámí se se zdravotními a sociálními riziky zneužívání návykových látek – objasní formy sexuálního zneužívání dětí	Stres a jeho vztah ke zdraví Auto-destruktivní závislosti Skryté formy a stupně násilí a	OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí OSV 4 Psychohygiena OSV 6 Poznávání lidí OSV 7 Mezilidské vztahy OSV 8 Komunikace MKV 2 Lidské vztahy: vztahy mezi kulturami MKV 3 Etnický původ: projevy rasové nesnášenlivosti. MKV 5 Princip sociálního smíru a solidarity: odpovědnost za odstranění rasové diskriminace a předsudků vůči etnickým skupinám, nekonfliktní život v multikulturní společnosti. MV 2 Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata
– komunikuje (v případě pomoci) s odborníky – vysvětlí pojem terorismus – objasní příčiny a následky terorismu – uvede příklady terorismu ve světě – hledá způsoby řešení terorismu – uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v situacích ohrožení, nebezpečí a při mimořádných událostech	zneužívání, sexuální kriminalita Ochrana člověka za MU	
Hodnota a podpora zdraví		
– vysvětlí význam podpory zdraví pro člověka a společnost; prevence – orientuje se v programech podpory zdraví – vyhledá programy podpory zdraví v médiích	Podpora zdraví v komunitě	OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí OSV 11 Hodnoty, postoje a praktická etika EV 4 Vztah člověka k prostředí MV 1 Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení
Osobnostní a sociální rozvoj		
– vysvětlí pojmy sebepoznání a sebepojetí – utváří si vztah k sobě samému a ke druhým lidem – dokáže vytvořit zdravé a vyrovnané sebepojetí – naučí se sebereflexi, sebekontroly a sebepoznání – cvičí sebereflexi, sebekontrolu a sebeovládání – zvládá problémové situace – stanoví si osobní cíle a kroky k jeho dosažení – vysvětlí pojem psychohygiena – dokáže předejít stresu a zvládnout jej – v případě problému dokáže najít vhodnou pomoc	Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace činností a chování Psychohygiena	OSV 1 Rozvoj schopností poznávání OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí OSV 3 Seberegulace a sebeorganizace OSV 4 Psychohygiena OSV 6 Poznávání lidí OSV 7 Mezilidské vztahy OSV 10 Řešení problémů a rozhodovací dovednosti OSV 11 Hodnoty, postoje a praktická etika MKV 2 Lidské vztahy

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata
– dokáže zaujmout postoj k řešení problémů – prokáže dovednosti při řešení problémů v mezilidských vztazích – dokáže pomoci ostatním – osvětlí hlavní znaky prosociálního chování	Morální rozvoj	
– dokáže přijmout názor druhých – vysvětlí pojem empatie – dokáže využít základní principy komunikace	Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace	