

<b>ÚVOD</b> .....	<b>6</b>
<b>1. VZTAHY MEZI LIDMI aneb O DOROZUMÍVÁNÍ</b> .....	<b>7</b>
O dorozumívání .....	12
Pravda, nebo lež .....	13
O porozumění .....	14
Aktivní naslouchání .....	15
Dialog .....	17
Konflikt .....	18
Asertivní komunikace .....	20
Umění říci ne .....	21
Asertivní jednání .....	23
Empatie .....	24
Spolupráce a Třídní erb .....	26
O přátelství a lásce .....	29
Rodinné vztahy .....	32
Když to v rodině „neklape“ .....	34
O rodině vlastní, nevlastní a náhradní .....	35
Práva a povinnosti dítěte .....	37
Stejná práva všem? .....	38
Ztráta blízkého člověka .....	40
Život s handicapem .....	41
Vrstevnická skupina .....	43
Třídní skupina .....	44
Opakování k 1. kapitole .....	46
<b>2. ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA</b> .....	<b>47</b>
Vývoj předškolního dítěte .....	52
Sociální vývoj předškolního dítěte .....	54
Emocionální prožívání předškolního dítěte .....	57
Nástup dítěte do školy .....	58
Charakteristické znaky dospívání .....	61
Duševní vývoj; Emocionální změny .....	62
Vztahy k sobě a druhým .....	64
Vztahy k vrstevníkům .....	65
Vztah k sobě samému .....	67
Sexuální výchova .....	68
Opakování ke 2. kapitole .....	69

<b>3. ČLOVĚK A VÝŽIVA</b> .....	<b>71</b>
Hledáme štěstí? .....	78
Podívejme se do historie; A jak to bylo přesněji u nás? .....	80
Kolik sníš a kolik spotřebuješ? .....	82
Alternativní způsoby výživy .....	84
Co je normální? .....	86
Nevhodné stravovací návyky nebo zlovyky .....	88
Chutná, ale ohrožuje .....	89
Jak na zdravotní problémy; Cizorodé látky v potravinovém řetězci .....	91
A co naše nákupy? Potřebujete se rychle najíst? Potýkáme se s reklamou .....	94
Opakování k 3. kapitole .....	96
<b>4. ŽIVOTNÍ STYL</b> .....	<b>97</b>
Pohoda neznamená pohodlí .....	103
Všechno v životě může dopadnout jinak .....	105
Trápí nás i něco jiného .....	108
Pozor drogy .....	109
Proč lidé berou drogy? .....	111
Okamžiky, které nelze vzít zpět .....	112
Pastičky pro hloupé lidičky .....	111
Začalo to u Adama? Co umí alkohol? Chytré je nezačít .....	113
Život s drogami a Cesta kolem světa .....	114
Má o sebe každý strach? .....	116
Opakování k 4. kapitole .....	117
<b>5. ČLOVĚK A ZDRAVÍ</b> .....	<b>119</b>
Pojem zdraví a současný životní styl člověka .....	123
Co vyjadřuje slovo zdraví? .....	124
Tělesné zdraví .....	126
Duševní zdraví .....	127
Sociální zdraví .....	129
Duchovní zdraví .....	130
Program Zdraví 21 .....	132
Principy uchování zdraví .....	133
Zdraví a pohyb .....	135
Správné držení těla .....	136
Problematika nadváhy a obezity u dětí a mládeže .....	139
Životospráva, režim dne, spánek .....	140
Režim dne a biorytmy .....	141
Opakování k 5. kapitole .....	142

<b>6. ROZVOJ OSOBNOSTI</b> .....	<b>145</b>
Vztah k sobě samému .....	149
Zrcadlo .....	151
Vztah k druhým lidem .....	153
Hodnocení druhého .....	154
Umění pochválit .....	156
Pozitivní hodnocení druhého .....	157
Sebepoznání .....	159
Sebeovládání .....	160
Zvládání problémových situací .....	161
Stanovení osobních cílů .....	163
Blízká budoucnost .....	164
Mé postoje a hodnoty .....	165
Příběhy s mravním obsahem .....	167
Řešení problémů v mezilidských vztazích .....	168
Prosociální chování .....	169
Opakování k 6. kapitole .....	171

## **KOPÍROVATELNÉ PŘÍLOHY – PRACOVNÍ LISTY** .....

**173**

Opakování k 1. kapitole	
Pracovní list č. 1	
Opakování k 2. kapitole	
Pracovní list č. 2	
Opakování k 3. kapitole	
Pracovní list č. 3	
Opakování k 4. kapitole	
Pracovní list č. 4	
Opakování k 5. kapitole	
Pracovní list č. 5	
Opakování k 6. kapitole	
Pracovní list č. 6	