

Úvod / Jak se v učebnici orientovat	4
<b>1. Vztahy mezi lidmi aneb o dorozumívání</b>	<b>7</b>
O dorozumívání	8
Pravda, nebo lež	10
O porozumění	11
Aktivní naslouchání	12
Dialog	13
Konflikt	14
Asertivní komunikace	16
Umění říci ne	18
Asertivní jednání	20
Empatie	23
Spolupráce	25
Třídní erb	26
O přátelství a lásce	27
Rodinné vztahy	31
Když to v rodině „neklape“	32
O rodině vlastní, nevlastní a náhradní	33
Práva a povinnosti dítěte	36
Stejná práva všem?	37
Ztráta blízkého člověka	39
Život s handicapem	40
Vrstevnická skupina	43
Třídní skupina	45
Opakování k 1. kapitole	46
<b>2. Změny v životě člověka</b>	<b>47</b>
Vývoj předškolního dítěte	48
Vnímání	50
Myšlení	50
Paměť	51
Představy, fantazie	52
Řeč	52
Sociální vývoj předškolního dítěte	53
Dítě v předškolním zařízení	56
Emocionální prožívání předškolního dítěte	58
Nástup dítěte do školy	59
Sociální vývoj dítěte mladšího školního věku	61
Charakteristické znaky dospívání	64
Duševní vývoj	66
Emocionální změny	68
Vztahy k sobě a druhým	69
Vztahy k vrstevníkům	69
Vztah k sobě samému	71
Sexuální výchova	72
Opakování ke 2. kapitole	74
<b>3. Člověk a výživa</b>	<b>75</b>
Hledáme štěstí?	76
Podívejme se do historie	79
A jak to bylo přímo u nás?	80
Kolik sníš a kolik spotřebuješ?	81
Alternativní způsoby výživy	83
Co je normální?	84
Nevhodné stravovací návyky nebo zlovyky	87
Chutná, ale ohrožuje	89
Jak na zdravotní problémy	91
Cizorodé látky v potravinovém řetězci	92
A co naše nákupy?	93
Potřebujete se rychle najíst?	94
Potýkáme se s reklamou	94
Opakování ke 3. kapitole	96

<b>4. Životní styl</b> .....	<b>97</b>		
Pohoda neznamená pohodlí .....	<b>98</b>	Pozor, drogy! .....	<b>107</b>
Všechno v životě může dopadnout jinak .....	<b>102</b>	Proč lidé berou drogy? .....	<b>109</b>
Trápí nás i něco jiného .....	<b>106</b>	Začalo to tedy u Adama? .....	<b>112</b>
		Opakování ke 4. kapitole .....	<b>120</b>

## **5. Člověk a zdraví** .....

<b>5. Člověk a zdraví</b> .....	<b>121</b>		
Pojem zdraví a současný životní styl člověka .....	<b>122</b>	Zdraví a pohyb .....	<b>136</b>
Co vyjadřuje slovo zdraví? .....	<b>123</b>	Správné držení těla .....	<b>138</b>
Tělesné zdraví .....	<b>125</b>	Problematika nadváhy a obezity u dětí a mládeže .....	<b>142</b>
Duševní zdraví .....	<b>126</b>	Životospráva, režim dne, spánek .....	<b>143</b>
Sociální zdraví .....	<b>128</b>	Režim dne a biorytmy .....	<b>145</b>
Duchovní zdraví .....	<b>129</b>	Opakování k 5. kapitole .....	<b>148</b>
Program Zdraví 2020 .....	<b>130</b>		
Principy uchování zdraví .....	<b>132</b>		

## **6. Rozvoj osobnosti** .....

<b>6. Rozvoj osobnosti</b> .....	<b>149</b>		
Vztah k sobě samému .....	<b>150</b>	Stanovení osobních cílů .....	<b>173</b>
Zrcadlo .....	<b>152</b>	Blízká budoucnost .....	<b>174</b>
Vztah k druhým lidem .....	<b>156</b>	Mé postoje a hodnoty .....	<b>177</b>
Hodnocení druhého .....	<b>157</b>	Příběhy s mravním obsahem .....	<b>178</b>
Umění pochválit .....	<b>160</b>	Řešení problémů v mezilidských vztazích .....	<b>179</b>
Pozitivní hodnocení druhého .....	<b>162</b>	Prosociální chování .....	<b>180</b>
Sebepoznání .....	<b>166</b>	Opakování k 6. kapitole .....	<b>182</b>
Sebeovládání .....	<b>170</b>		
Zvládání problémových situací .....	<b>172</b>		

## **7. Ochrana člověka za mimořádných událostí** .....

<b>7. Ochrana člověka za mimořádných událostí</b> .....	<b>183</b>		
Mimořádná událost .....	<b>184</b>	Ozbrojené síly ČR .....	<b>189</b>
Integrovaný záchranný systém .....	<b>185</b>	Opakování k 7. kapitole .....	<b>190</b>
Úkoly složek CO .....	<b>187</b>		

<b>Rejstříky</b> .....	<b>191</b>
------------------------	------------

<b>Výstupy a kompetence</b> .....	<b>193</b>
-----------------------------------	------------

<b>Použité zdroje</b> .....	<b>196</b>
-----------------------------	------------