



OBČANSKÁ VÝCHOVA

ÚVOD	5
OSOBNOST	6
Co už je za mnou	6
Kde právě jsem	8
Kam jdu	11
Jak se znám	13
Co jsem	16
Co chci	18
Co mohu	20
PSYCHICKÉ PROCESY A STAVY	23
Jak poznávám a vnímám	23
Jak myslím a tvořím nové	26
Jak si pamatuji a soustředím se	28
Jak se učím	31
Jak prožívám své city	33
ČLOVĚK V SOCIÁLNÍCH VZTAZÍCH	36
Umím se přiměřeně prosazovat?	36
Zvládnou i náročné životní situace?	39
Umím žít zdravě?	43
HOSPODAŘENÍ	46
Ten umí to a ten zas tohle	46
Přejete si, prosím?	48
Nakupujeme	50
PRÁVNÍ MINIMUM	52
Právo je minimum morálky	52
Právo je systém	55
Ústava	58
Moc zákonodárná	59
Moc výkonná	62
Moc soudní	64
Základní práva a svobody	66
Politika	68
Právo v Evropě	71

RODINNÁ VÝCHOVA

ÚVOD	73
RODINA	74
Faktory ovlivňující stabilitu rodiny	74
Hledání ideálu aneb Jak najít toho pravého, tu pravou?	78



Sňatek ano, či ne...?	80
Neshody v manželství	82
ČLOVĚK VE ZDRAVÍ A NEMOCI	84
Člověk ve zdraví a nemoci	84
Rozumět a pomáhat nemocným aneb Jak o ně pečovat...	87
Stravování nemocných	89
Podávání léků	89
Sami sobě lékařem aneb	
Prevence léčení přírodními prostředky...	91
Hrozba civilizačních chorob aneb Hledá se zdravý člověk...	92
ZDRAVÁ VÝŽIVA	98
Zdravá výživa aneb To mám ale hlad!	98
Vliv výživy a způsobu stravování na zdraví člověka	99
Jak tělo zpracovává a využívá potraviny?	101
Nežádoucí způsoby výživy – dnešní svět je plný protikladů...	103
Zdravé či nezdravé? – Alternativní strava	104
Zdravé či nezdravé? – Reklama a hygiena potravin	105
Shrnutí zásad při výběru a přípravě pokrmů	106
PREVENCE ZNEUŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK	107
Drogy kolem nás...	107
Závislost je nebezpečnější než samotné drogy	109
Jak se ubránit, jak pomoci?	112
OSOBNÍ BEZPEČÍ	115
Agresivita patří k životu...?	115
Nebezpečí kolem nás aneb Hledám bezpečí	117
Žijeme v bezpečí × Nebezpečí číhá všude	121
LIDSKÁ SEXUALITA ANEB CO JE TO LÁSKA?	125
Lidská sexualita aneb Co je to láska?	125
Láska	126
Odlišnosti v lásce aneb Co je a není normální	128
Reprodukční zdraví dospívajících a možná ohrožení	131
Co k lásce patří a co ne?	132
Plánované rodičovství aneb	
Prevence akutního onemocnění láskou	134
JMENNÝ REJSTŘÍK	137
REJSTŘÍK POJMŮ	138
SEZNAM LITERATURY	141