

Úvod .....	6
<b>1. Vztahy mezi lidmi aneb O dorozumívání .....</b>	<b>7</b>
O dorozumívání .....	11
Pravda, nebo lež .....	12
O porozumění .....	13
Aktivní naslouchání .....	14
Dialog .....	15
Konflikt .....	16
Asertivní komunikace .....	18
Umění říci ne .....	19
Asertivní jednání .....	20
Empatie .....	22
Spolupráce .....	24
Třídní erb .....	24
O přátelství a lásce .....	25
Rodinné vztahy .....	28
Když to v rodině „neklape“ .....	30
O rodině vlastní, nevlastní a náhradní .....	31
Práva a povinnosti dítěte .....	34
Stejná práva všem? .....	35
Ztráta blízkého člověka .....	37
Život s handicapem .....	38
Vrstevnická skupina .....	39
Třídní skupina .....	40
Opakování k 1. kapitole .....	42
<b>2. Změny v životě člověka .....</b>	<b>43</b>
Vývoj předškolního dítěte .....	47
Sociální vývoj předškolního dítěte .....	49
Dítě v předškolním zařízení .....	49
Emocionální prožívání předškolního dítěte .....	52
Nástup dítěte do školy .....	53
Charakteristické znaky dospívání .....	55
Duševní vývoj .....	56
Emocionální změny .....	56
Vztahy k sobě a druhým .....	58
Vztahy k vrstevníkům .....	59
Vztah k sobě samému .....	60
Sexuální výchova .....	61
Opakování ke 2. kapitole .....	62

<b>3. Člověk a výživa</b> .....	<b>64</b>
Hledáme štěstí? .....	70
Podívejme se do historie .....	72
A jak to bylo přímo u nás? .....	72
Kolik sníš a kolik spotřebuješ? .....	74
Alternativní způsoby výživy .....	76
Co je normální? .....	77
Nevhodné stravovací návyky nebo zlozvyky .....	79
Chutná, ale ohrožuje .....	80
Jak na zdravotní problémy .....	82
Cizorodé látky v potravinovém řetězci .....	82
A co naše nákupy? .....	84
Potřebujete se rychle najíst? .....	84
Potýkáme se s reklamou .....	84
Opakování ke 3. kapitole .....	86
<b>4. Životní styl</b> .....	<b>87</b>
Pohoda neznamená pohodlí .....	92
Všechno v životě může dopadnout jinak .....	93
Trápí nás i něco jiného .....	96
Pozor drogy! .....	97
Proč lidé berou drogy? .....	99
Začalo to tedy u Adama? .....	101
Opakování ke 4. kapitole .....	105
<b>5. Člověk a zdraví</b> .....	<b>107</b>
Pojem zdraví a současný životní styl člověka .....	111
Co vyjadřuje slovo zdraví? .....	112
Tělesné zdraví .....	113
Duševní zdraví .....	114
Sociální zdraví .....	116
Duchovní zdraví .....	117
Program Zdraví 2020 .....	118
Principy uchování zdraví .....	119
Zdraví a pohyb .....	121
Správné držení těla .....	123
Wellness jako moderní životní styl .....	125
Problematika nadváhy a obezity u dětí a mládeže .....	127
Životospráva, režim dne, spánek .....	128
Režim dne a biorytmy .....	129
Opakování k 5. kapitole .....	130



<b>6. Rozvoj osobnosti</b> .....	<b>133</b>
Vztah k sobě samému .....	137
Zrcadlo .....	138
Vztah k druhým lidem .....	141
Hodnocení druhého .....	142
Umění pochválit .....	143
Pozitivní hodnocení druhého .....	144
Sebepoznání .....	146
Sebeovládání .....	147
Zvládání problémových situací .....	148
Stanovení osobních cílů .....	149
Blízká budoucnost .....	150
Mé postoje a hodnoty .....	151
Příběhy s mravním obsahem .....	153
Řešení problémů v mezilidských vztazích .....	154
Prosociální chování .....	155
Opakování k 6. kapitole .....	157
<b>7. Ochrana člověka za mimořádných událostí</b> .....	<b>159</b>
Mimořádná událost .....	165
Integrovaný záchranný systém (IZS) .....	168
Jak se chovat? .....	170
Úkoly složek CO (Civilní ochrana) .....	172
Ozbrojené síly ČR .....	178
Opakování k 7. kapitole .....	180
<b>Kopírovatelné přílohy</b> .....	<b>182</b>
PL 23 .....	182
PL 37 .....	183
PL 43 .....	184
PL 54 .....	185
PL 55 .....	186
PL 56 .....	187
PL 62 .....	188
PL 64 .....	189
PL 65 .....	190
PL 87 .....	191
PL 92 .....	193
Branné cvičení .....	195
Poznámky .....	200