



## OBČANSKÁ VÝCHOVA

|  |    |
|--|----|
| ÚVOD .....                                       | 5  |
| ČLOVĚK V RYTMU ČASU .....                        | 6  |
| Čas nezastavíš .....                             | 6  |
| Cyklus přírody .....                             | 8  |
| RODINNÝ ŽIVOT .....                              | 10 |
| Rodina .....                                     | 10 |
| Rodinné vztahy .....                             | 12 |
| Příbuzenské vztahy .....                         | 13 |
| Manželství je smlouva, slib a přísaha .....      | 14 |
| Rodina – místo návratů .....                     | 17 |
| Děti – pokračování našeho života .....           | 19 |
| Rodina – ostrov bezpečí .....                    | 22 |
| Rodina dělá z domu domov .....                   | 24 |
| Rodina jako vzor a příklad .....                 | 26 |
| Když vlastní rodina chybí .....                  | 28 |
| ŽIVOT VE ŠKOLE .....                             | 31 |
| Škola – základ života .....                      | 31 |
| I ve škole s pravidly .....                      | 33 |
| Umění učit se .....                              | 35 |
| DOMOV JE TAM, KDE .....                          | 39 |
| Místo, kde žijeme .....                          | 39 |
| Obec .....                                       | 41 |
| Obecní zřízení .....                             | 43 |
| Životní prostředí .....                          | 46 |
| MÁ VLAST .....                                   | 48 |
| Život v regionech .....                          | 48 |
| Kolik řečí znáš .....                            | 50 |
| Státní symboly .....                             | 52 |
| Česká republika – demokratický právní stát ..... | 54 |
| Z HISTORIE.....                                  | 56 |
| V hlubinách dávných časů .....                   | 56 |
| O zlatý dukát .....                              | 58 |
| Významné osobnosti .....                         | 61 |
| Naši prezidenti .....                            | 63 |
| Stověžatá Praha .....                            | 64 |
| MINIÚVOD DO LIDSKÝCH PŘÁV .....                  | 66 |
| Ty, já, on – jsme rozdílní? .....                | 66 |
| První krok k lidským právům .....                | 68 |
| Práva dětí .....                                 | 68 |
| Dvě strany mince .....                           | 70 |
| Moje práva – tvoje práva .....                   | 72 |



# OBSAH

## SPOLEČNÁ TÉMATA

|   |    |
|---|----|
| PRVNÍ POMOC .....                                     | 74 |
| Když rozhodují vteřiny aneb Zásady první pomoci ..... | 74 |
| KALENDÁŘ .....  | 78 |
| Září .....  | 78 |
| Říjen, Listopad .....                                 | 79 |
| Prosinec .....  | 80 |
| Pokoj lidem dobré vůle .....                          | 81 |
| Štědrý večer nastal .....                             | 82 |
| Jak se slaví Vánoce jinde; Příchod nového roku .....  | 83 |
| Leden, Únor .....                                     | 84 |
| Březen .....  | 85 |
| ...dejte vejce malovaný ... ..                        | 86 |
| Duben .....   | 86 |
| Květen .....  | 88 |
| Červen, Červenec .....                                | 89 |
| Srpen .....   | 90 |

## BLOK RODINNÁ VÝCHOVA

|   |     |
|---|-----|
| ÚVOD – Všichni jsme lidé .....                | 91  |
| ŽIVOT V RODINĚ A MIMO NI .....                | 92  |
| Rodina – postavení a role ženy a muže .....   | 92  |
| Vliv rodiny na rozvoj osobnosti dítěte .....  | 93  |
| Komunikace .....                              | 94  |
| Komunikace v rodině .....                     | 96  |
| Komunikace mezi vrstevníky... ..              | 98  |
| Modelové situace a hry... ..                  | 100 |
| Kamarádství, přátelství, láska .....          | 101 |
| ROZVOJ OSOBNOSTI .....                        | 106 |
| Duševní a tělesné zdraví .....                | 106 |
| Vyrovnávání se s problémy .....               | 108 |
| OSOBNÍ BEZPEČÍ .....                          | 110 |
| Způsoby chování v krizových situacích .....   | 110 |
| Dětská krizová centra, linky důvěry .....     | 113 |
| PÉČE O ZDRAVÍ, REŽIM DNE .....                | 114 |
| Vedení záznamu o volném čase .....            | 114 |
| ZDRAVÁ VÝŽIVA .....                           | 116 |
| Vliv výživy na zdravotní stav lidí .....      | 116 |
| Výživová hodnota potravy... ..                | 118 |
| Způsoby technologie zpracování potravin ..... | 124 |
| Sestavování jídelníčku .....                  | 127 |
| ZNEUŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK .....             | 128 |
| Pozitivní životní cíle a hodnoty .....        | 128 |
| Kouření (tabakismus) .....                    | 129 |
| Alkoholismus .....                            | 132 |