



## ČÁST OBČANSKÁ VÝCHOVA

SLOVO AUTOREK .....	6
ÚVODNÍ HODINA .....	7
ČLOVĚK V RYTMU ČASU .....	8
Čas nezastavíš .....	8
Cyklus přírody .....	10
RODINNÝ ŽIVOT .....	13
Rodina .....	13
Rodinné vztahy .....	15
Příbuzenské vztahy .....	17
Manželství je smlouva, slib a přísaha .....	18
Rodina – místo návratů .....	21
Děti – pokračování našeho života .....	22
Rodina – ostrov bezpečí .....	25
Rodina dělá z domu domov .....	27
Rodina jako vzor a příklad .....	29
Když vlastní rodina chybí .....	31
ŽIVOT VE ŠKOLE .....	33
Škola – základ života .....	33
I ve škole s pravidly .....	35
Umění učit se .....	36
DOMOV JE TAM, KDE .....	39
Místo, kde žijeme .....	39
Obec .....	41
Obecní zřízení .....	42
Životní prostředí .....	43
MÁ VLAST .....	45
Život v regionech .....	45
Kolik řečí znáš .....	46
Státní symboly .....	47
Česká republika – demokratický právní stát .....	49
Z HISTORIE.....	51
V hlubinách dávných časů .....	51
O zlatý dukát .....	54
Významné osobnosti .....	56
Naši prezidenti.....	58
Stověžatá Praha .....	60
MINIÚVOD DO LIDSKÝCH PRÁV .....	63
Ty, já, on – jsme rozdílní? .....	63
První krok k lidským právům .....	65



## OBSAH

Dvě strany mince .....	66
Moje práva – tvoje práva .....	67

### SPOLEČNÁ TÉMATA

PRVNÍ POMOC .....	69
Když rozhodují vteřiny aneb Zásady první pomoci .....	69
KALENDÁŘ .....	72
Září .....	72
Říjen .....	73
Listopad .....	74
Prosinec .....	75
Štědrý večer nastal .....	76
Leden .....	77
Únor .....	78
Březen .....	78
... dejte vejce malovaný – Duben .....	79
Květen .....	80
Červen .....	80
Červenec, Srpen .....	80

### CELOROČNÍ ROZVRŽENÍ UČIVA – OV

Návrh časově tematického plánu .....	82
HODNOCENÍ .....	84
Ukázka hodnocení pro občanskou výchovu .....	84

### ČÁST RODINNÁ VÝCHOVA

SLOVO AUTORKY .....	85
ÚVOD – Všichni jsme lidé .....	85
ŽIVOT V RODINĚ A MIMO NI .....	88
Rodina – postavení a role ženy a muže .....	88
Vliv rodiny na rozvoj osobnosti dítěte .....	90
Komunikace .....	91
Komunikace v rodině .....	93
Komunikace mezi vrstevníky a ve společnosti dospělých .....	95
Modelové situace a hry zaměřené na osvojení komunikačních dovedností .....	97
Kamarádství, přátelství, láska .....	99



ROZVOJ OSOBNOSTI .....	104
Duševní a tělesné zdraví .....	104
Vyrovnávání se s problémy .....	106
OSOBNÍ BEZPEČÍ .....	108
Způsoby chování v krizových situacích .....	108
Dětská krizová centra, linky důvěry .....	110
PÉČE O ZDRAVÍ, REŽIM DNE .....	112
Vedení záznamu o volném čase .....	112
ZDRAVÁ VÝŽIVA .....	114
Vliv výživy na zdravotní stav lidí .....	114
Výživová hodnota potravy... .....	115
Způsoby technologie zpracování potravin .....	118
Sestavování jídelníčku .....	120
ZNEUŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK .....	121
Pozitivní životní cíle a hodnoty .....	121
Kouření (tabakismus) .....	122
Alkoholismus .....	124
SEXUÁLNÍ VÝCHOVA .....	126
Sexuální výchova .....	126
<b>CELOROČNÍ ROZVRŽENÍ UČIVA – RV</b>	
Návrh časově tematického plánu .....	128
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b>	
Část OV .....	130
Část RV .....	130
<b>PRACOVNÍ PŘÍLOHY – KOPÍROVACÍ LISTY .....</b>	<b>131</b>
Část OV .....	1–16
Část RV .....	1–4