

ÚVOD .....	6
------------	---

## OBČANSKÁ VÝCHOVA

OSOBNOST .....	7
Co už je za mnou .....	7
Kde právě jsem .....	13
Kam jdu .....	19
Jak se znám .....	22
Co jsem .....	27
Co chci .....	34
Co mohu .....	39
PSYCHICKÉ PROCESY A STAVY .....	43
Jak poznávám a vnímám .....	43
Jak myslím a tvořím nové .....	47
Jak si pamatuji a soustředím se .....	50
Jak se učím .....	53
Jak prožívám své city .....	56
ČLOVĚK V SOCIÁLNÍCH VZTAZÍCH .....	60
Umím se přiměřeně prosazovat? .....	60
Zvládnu i náročné životní situace? .....	65
Umím žít zdravě? .....	72
HOSPODAŘENÍ .....	75
Ten umí to a ten zas tohle .....	75
Přejete si, prosím? .....	78
Nakupujeme .....	80
PRÁVO .....	83
Právo je minimum morálky .....	83
Právo je systém .....	86
Ústava .....	90
Moc zákonodárná .....	92
Moc výkonná .....	95
Moc soudní .....	98
Základní práva a svobody .....	100
Politika .....	103
Právo v Evropě .....	106

## CELOROČNÍ ROZVRŽENÍ UČIVA – OV

Návrh časově tematického plánu .....	107
--------------------------------------	-----

## POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA – OV .....

109

# RODINNÁ VÝCHOVA

RODINA .....	111
Faktory ovlivňující stabilitu rodiny .....	112
Hledání ideálu aneb Jak najít toho pravého, tu pravou? .....	122
Sňatek ano, či ne...? .....	129
Neshody v manželství .....	135
ČLOVĚK VE ZDRAVÍ A NEMOCI .....	141
Člověk ve zdraví a nemoci .....	142
Rozumět a pomáhat nemocným aneb Jak o ně pečovat .....	150
Stravování nemocných .....	155
Podávání léků .....	158
Sami sobě lékařem aneb Prevence léčení přírodními prostředky .....	161
Hrozba civilizačních chorob aneb Hledá se zdravý člověk .....	162
ZDRAVÁ VÝŽIVA .....	177
Zdravá výživa aneb To mám ale hlad! .....	178
Vliv výživy a způsobu stravování na zdraví člověka .....	180
Jak tělo zpracovává a využívá potraviny? .....	183
Nežádoucí způsoby výživy – dnešní svět je plný protikladů..	193
Zdravé či nezdravé? – Alternativní strava .....	196
Zdravé či nezdravé? – Reklama a hygiena potravin .....	200
Shrnutí zásad při výběru a přípravě pokrmů .....	206
PREVENCE ZNEUŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK .....	207
Drogy kolem nás .....	208
Závislost je nebezpečnější než samotné drogy .....	210
Jak se ubránit, jak pomoci? .....	216
OSOBNÍ BEZPEČÍ .....	223
Agresivita patří k životu...? .....	224
Nebezpečí kolem nás aneb Hledám bezpečí .....	228
Domácí násilí .....	235
Škola a násilí .....	238
Žijeme v bezpečí × Nebezpečí číhá všude .....	240



LIDSKÁ SEXUALITA ANEB CO JE TO LÁSKA?.....	251
Lidská sexualita aneb Co je to láska?.....	252
Láska.....	253
Odlišnosti v lásce aneb Co je a není normální.....	257
Reprodukční zdraví dospívajících a možná ohrožení.....	261
Co k lásce patří a co ne?.....	264
Plánované rodičovství aneb Prevence akutního onemocnění láskou.....	267
Nejlepší prevencí jsou vědomosti.....	269

## CELOROČNÍ ROZVRŽENÍ UČIVA – RV

Návrh časově tematického plánu.....	270
-------------------------------------	-----

## POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA – RV.....

272

## KOPIROVATELNÉ PŘÍLOHY – PRACOVNÍ LISTY

Část OV.....	274
Část RV.....	290

Symbyly užívané v příručce učitele:

<b>C</b>	cil	<b>L</b>	lišta
<b>M</b>	motivace	<b>D</b>	mezipředmětové vztahy
<b>PU</b>	práce s učivem	<b>Ř</b>	řešení otázek
<b>!</b>	pozor, obtížné	<b>D</b>	doporučujeme
<b>RA</b>	rozšiřující aktivita	<b>P</b>	poznámky

Značení stupně obtížnosti aktivity:

- nejlehčí
- střední
- nejnáročnější

Doporučená literatura pro učitele:

