

6. Učební osnovy

Učební osnovy IV.

Předmět	Stránka
Osobnostně sociální rozvoj	2

Vzdělávací oblast:

Člověk a jeho svět

Člověk a společnost

Název vyučovacího předmětu:

OSOBNOSTNĚ SOCIÁLNÍ ROZVOJ

Časová dotace:

ročník	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
počet hodin v týdnu	2	2	2	2	2	2	1	1	1
žáci DPN	2	2	2	2	2	2	2	1	1

Charakteristika předmětu:

Vyučovací předmět OSOBNOSTNĚ SOCIÁLNÍ ROZVOJ je zařazen mezi povinné předměty pro všechny žáky naší školy. OSR je koncipován jako praktický, zážitkový předmět, jehož náplň vychází z témat propojených se situacemi každodenního života žáků.

V oblasti vědomostí, dovedností a schopností je cílem tohoto předmětu rozvoj porozumění sobě samému i druhým, zvládání vlastního chování, utváření dobrých mezilidských vztahů, rozvíjí základní dovednosti dobré komunikace, základní dovednosti pro spolupráci, základní sociální dovednosti pro řešení složitých situací a dovednosti i vědomosti týkající se duševní i fyzické hygieny.

V oblasti postojů a hodnot se předmět zaměřuje na utváření pozitivního postoje k sobě samému a k druhým, vede k uvědomování si hodnoty spolupráce a pomoci, vede k uvědomování si různosti lidí, názorů a přístupů k problému, přispívá k uvědomování mravních rozměrů různých způsobů lidského chování, napomáhá primární prevenci sociálně patologických jevů a škodlivých způsobů chování.

Obsahem předmětu jsou průřezová témata OSV, která se v různých ročnících prolínají s tématy dalších vyučovacích předmětů. Jsou zde integrována témata z vybraných oblastí z HV, OV, Př, Čj, Pč a Vv (viz.tabulka), která se prolínají s tématy OSV a zároveň je doplňují a obohacují - verbální i neverbální komunikace, člověk a jeho zdraví, lidé kolem nás, výchova ke zdraví, péče o občana, člověk ve společnosti, člověk jako jedinec, rozvoj smyslového vnímání a kreativity, témata reflektující fyzickou stránku člověka, sociální vztahy, komunikaci a rozhodování v běžných i vypjatých situacích. Ve všech ročnících jsou zahrnuta témata HV doplněná o složku muzikoterapeutickou.

ZŠ ročník	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
Integrované předměty	HV/ VV +ČJ	HV/ VV +ČJ	HV/ VV +ČJ	HV/ VV + ČAS	HV/ VV +ČAS	HV/ ON + 1	HV/ ON + 1	HV/ VV +ON	HV/ VV +ON

Muzikoterapie jako prožitková terapie využívající vlivu zvuku a hudby je výbornou možností jak pracovat jednak s přirozenými potřebami žáků a zároveň je i prostředkem jak zpracovávat konflikty které souvisí s jejich zdravotním stavem a pobytem v ústavní instituci. Muzikoterapie je v rámci OSR na naší škole využívána pro podporu výchovně pedagogických cílů a zároveň umožňuje vytváření alternativního prostoru ve školním prostředí, který může mít velký vliv na žáky v rovině emoční a vztahové.

Výuka je převážně praktická a získané zkušenosti a dovednosti mohou žáci využít v běžném životě. Žákům je dán prostor pro reflektování vlastních zkušeností, dochází zde k propojení znalostí s praktickými činnostmi, o demonstrování jednotlivých témat prostřednictvím her a technik. Žákům se otevírá možnost pozorovat druhé při zvládání obdobných situací, mohou se naučit přesněji vnímat reakce a chování své i ostatních, chápat jeho příčiny a důsledky, případně je vědomě a záměrně ovlivňovat. Smyslem je pomáhat každému žákovi hledat jeho vlastní cestu k životní spokojenosti, založenou na dobrých vztazích k sobě samému i k dalším lidem a světu.

Cílovou skupinou jsou žáci se speciálními vzdělávacími potřebami naší školy, kteří se z důvodu své medicínské diagnózy ocitli v mimořádných podmínkách (mimo svou rodinu, sociální skupinu, školu apod.)

Jednoznačným cílem výuky předmětu je rozvoj prosociálního chování žáků, způsob, jak napomoci ve školním prostředí vychovat jedince, který přijímá a předává základní lidské a morální hodnoty v tom pozitivním slova smyslu. Jedním ze základních cílů je i napomáhat vytváření vlastního názoru žáků, být jim oporou při prvním prosazování etických postojů a sociálních dovedností a pomoci při genezi osobnosti žáka. V neposlední řadě si výuka klade za cíl vytvořit ze školní třídy výchovné společenství, a tak napomoci k bezproblémovému soužití kolektivu a výuce ostatních předmětů v pozitivně naladěném prostředí spolupráce.

Metodické principy:

OSR je cílevědomý
praktický
provázející
zosobňující

Naším cílem je využívat těchto principů při všech aktivitách v rámci tohoto předmětu tak, aby všechny činnosti poskytovali žákovi příležitost k učení a rozvoji.

Forma a organizace výuky:

Žáci pracují ve skupině třídního kolektivu (popřípadě ve spojení dvou třídních kolektivů) ve speciální místnosti uzpůsobené pro praktickou výuku. Výuka je zařazena do všech ročníků ZŠ, ZŠP a ZŠS. Důraz je kladen na získávání praktických dovedností spjatých s uvedenými tématy, proto se využívá různých postupů z muzikoterapie, dramatické výchovy a tréninkových postupů sociálně psychologické povahy.

V praxi probíhá většina hodin podle osvědčeného schématu ve čtyřech krocích:

1. Muzikoterapie – odventilování nahromaděné zátěže, propojení skupiny i pedagoga
2. Kognitivní senzibilizace (motivace, jež pomáhá pochopit danou skutečnost, význam či smysl tématu, popř. jeho provázanost s tématy předešlými),
3. Nácvik ve skupině formou zážitkové aktivity (experimentování „sami na sobě“, nácvik žádaných schopností a chování, zpětná vazba),
4. Reálná zkušenost (možnosti aplikace dané problematiky v reálném životě).

Ve všech krocích je začleňována reflexe. Důvodem je snaha usnadnit či přiblížit žákům pochopení teoretických základů a motivů daného tématu, popřípadě jeho zevšeobecnění. Ve spojení se sebereflexí pak tento krok vede k rovné příležitosti vyjádření vlastního názoru pro všechny členy skupiny. Rozvíjí a upevňuje pravidla pro diskusi, podporuje tvořivost a do pozadí zasouvá kritiku, dává prostor pro vyjádření motivující pochvaly. Tak se reflexe v rámci zážitkových aktivit i jejich jednotlivých kroků podílí na budování a rozvoji zdravého sebevědomí a sebehodnocení u žáků.

Průřezová témata:

Ve výuce předmětu Osobnostně sociální rozvoj jsou zařazena následující průřezová témata:

Osobnostní a sociální výchova (OSV)

Osobnostní rozvoj

- rozvoj schopností poznávání (OSV/TO1)
- sebezpoznání a sebepojetí (OSV/TO2)
- seberegulace a sebeorganizace (OSV/TO3)
- psychohygiena (OSV/TO4)
- kreativita (OSV/TO5)

Sociální rozvoj

- poznávání lidí (OSV/TO6)
- mezilidské vztahy (OSV/TO7)
- komunikace (OSV/TO8)
- kooperace a kompetice (OSV/TO9)

Morální rozvoj

- řešení problémů a rozhodovací dovednosti (OSV/TO10)
- hodnoty, postoje, praktická etika (OSV/TO11)

Výchovné a vzdělávací strategie pro plnění klíčových kompetencí:

Kompetence k učení

- učíme žáky vyhledávat vzájemné souvislosti a vytvářet si vlastní názor na podkladě diskuze
- učíme žáky přijímat podporu, rady, zpětnou vazbu i kritiku a vytvářet si plán dalšího zlepšování
- monitorujeme a kladně posilujeme i drobný pokrok u žáků
- umožňujeme žákům zažít individuální i skupinový úspěch v nesoutěžních aktivitách
- vedeme žáky k pochopení umění jako specifického způsobu poznání
- vedeme žáky k učení se prostřednictvím vlastní aktivity a kreativity
- ukazujeme žákovi důležitost sebehodnocení, vedeme je k dovednosti kladného hodnocení druhých, k dovednosti přijímat kladné i negativní hodnocení své práce

Kompetence k řešení problémů

- vedeme žáky k vzájemnému naslouchání
- vytváříme situace, při kterých mohou žáci ukázat svoji aktivitu a kreativitu
- vytváříme podmínky pro spontánní reakce žáků v různých situacích a tyto se snažíme využít jako výchovně- vzdělávací materiál
- propojujeme učivo s každodenní praxí, zařazujeme aktuální témata reflektující dění ve skupině
- vytvořením bezpečného sociálního prostředí umožňujeme žákům vyslovit, otevřít či ve skupině řešit své aktuální problémy
- vedeme žáky, aby na základě svých dosavadních znalostí, poznání a diskuze preventivně jednali ve prospěch svého tělesného, duševního a sociálního zdraví
- předkládáme žákům dostatečné množství estetických podnětů tak, aby si uvědomili, že různí lidé vnímají stejnou věc různě
- vedeme žáky k dovednosti rozpoznat v čem je problém, který řeší, podobný či obdobný s dříve známými problémy, a určí, v čem se problémy liší a v čem se shodují

Kompetence komunikativní

- zajímáme se o náměty, názory, zkušenosti žáků
- vytváříme příležitosti pro relevantní komunikaci mezi žáky
- vedeme žáka k přesnému pojmenování věci a jevu, svých myšlenek a názoru
- zařazujeme vysvětlení problematiky vlastními slovy, převyprávění získaných informací z nejruznějších zdrojů
- vedeme žáky k asertivnímu způsobu komunikace (když sděluje druhým své názory a pocity, jedná tak, aby je neurazil, aby se nedotkl jejich přesvědčení, odděluje svoje vlastní pocity od toho, co se reálně stalo)
- vytváříme situace, kdy žáci mohou reagovat pohybem na znějící hudbu, pohybem vyjadřovat metrum, tempo, dynamiku, směr melodie

- podporujeme vytváření kladných mezilidských vztahu, zařazujeme skupinovou práci
- vedeme žáky k tomu, aby vnímali i mimojazykové vyjadřování a aby tuto komunikaci využívali
- učíme žáky vyslechnout názor druhých na estetický prožitek a vhodně na něj reagovat
- poskytujeme žákům dostatek prostoru pro vlastní kulturní projev
- předkládáme žákům umění jako specifický způsob poznání a jazyk umění jako svébytný prostředek komunikace

Kompetence sociální a personální

- pracujeme s chybou – učíme žáky přiznat chybu, diskutovat o chybě v rámci skupiny bez negativních emocí
- vedeme žáky k akceptování vytvořených pravidel
- vedeme žáky k vzájemné toleranci a respektování druhých jako individuí
- vysvětlujeme a budujeme zásady správného chování v různých situacích
- předvádíme žákům, na příkladech představujeme a s žáky diskutujeme o různých způsobech jednání a chování
- učíme je pojmenovat své emoce v daném okamžiku, omluvit se při jejich nezvládnutí ve skupině, používat jednoduché postupy, jak zvládat své emoce
- posilujeme primární prevenci sociálně patologických jevů a škodlivých způsobů chování
- ukazujeme žákům nezbytnost přebírání zkušeností druhých lidí pro vlastní zdokonalování
- respektujeme názor každého žáka, budujeme v žácích sebedůvěru k bezproblémovému zapojení se do sociálního prostředí
- zaujímáme osobní účast v procesu tvorby a k chápání procesu tvorby jako způsobu vyjadřování osobních prožitků

Kompetence občanské

- vedeme žáky k chápání a dodržování pravidel slušného chování, vytváříme žebříček hodnot
- učíme je respektovat a pochopit práva a potřeby druhých, chápat odlišnosti mezi lidmi (kultura, etnika, apod.)
- seznamujeme žáky s pravidly demokratického světa
- vychováváme k zodpovědnému chování vůči okolní přírodě i ostatním lidem a výsledkům jejich práce
- vychováváme k zodpovědnému chování vůči sobě a svému zdraví
- učíme žáky posuzovat a hodnotit jevy, procesy, události a problémy ve svém okolí z různých úhlů pohledu
- vysvětlujeme žákům potřebu respektovat, chránit a oceňovat naše tradice a kulturní a historické dědictví
- budujeme v žácích pozitivní postoj k uměleckým dílům, smysl pro kulturu a tvořivost

Kompetence pracovní

- motivujeme žáky k zapojení do oblasti světa práce
- vedeme žáky k užívání různých nástrojů a vybavení
- využíváme jednoduché hudební nástroje k doprovodné hře, tanečním pohybem vyjadřujeme hudební náladu
- nacvičujeme se žáky základy obsluhy audiovizuální techniky
- vedeme žáky k používání obecně známých termínů, znaků a symbolů
- vedeme žáky k dodržování pravidel bezpečnosti práce a k ochraně zdraví

Osobnostně sociální rozvoj 1. ročník ZŠ

OVO	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA MEZIPŘEDMĚT. VZTAHY
1. Rozvoj schopnosti poznávání	Žák: - popíše několik způsobů, které mu pomáhají, když se potřebuje soustředit - zamýšlí se nad tím, co všechno má vliv na kvalitu a míru soustředění - dostane příležitost objevit své smysly	Soustředění (koncentrace) Druhy smyslového vnímání	OSV/TO1
2. Sebepoznání a sebepojetí	Žák: - odpovídá si na otázku kdo jsem já a jaký jsem a jaký bych chtěl být? - uvědomí si vztah ke svému tělu	Osobnost Vnímání krásy lidského těla v různých kulturách Lidské tělo – přednosti a omezení	OSV/TO2

3. Seberegulace a sebeorganizace	Žák: - vysvětlí, co jsou to emoce a jaký význam mají emoce v jeho životě - v modelové situaci předvede různé způsoby, jak dát najevo, co cítí a uvede, který z těchto způsobů vyjadřuje respekt k jeho osobě i k druhým - vyjmenuje názvy nejrozličnějších emocí - pojmenovává svoje emoce v různých situacích školního života - vlastními slovy vysvětlí, jak rozumí slovu agresivita a uvede příklady z vlastního života - zdůvodní, proč je nutné zvládat agresivitu s ohledem na sebe a své okolí - žák si vyzkouší, jakým způsobem se dá agresivita zvládnout	Pojmenování emocí Různé projevy emocí, odraz emocí v těle Souvislosti mezi emocemi, myšlenkami a chováním Agresivita	OSV/TO3
Žák: Vyjadřuje své pocity z přečteného textu	Žák: - převypráví literární text vlastními slovy, vyjádří svůj pocit	Poslech literárních textů	ČJ
4. Psychohygiena	Žák: - rozumí, co znamená slovo pomoc - zamýšlí se nad tím jak pomáhat sobě i druhým, prakticky si vyzkouší požádat i odmítnout pomoc	Pomáhání Empatická komunikace	OSV/TO4

	- dozví se, kam se obrátit o pomoc - vysvětlí vlastními slovy pojem osobní problém a uvede, jaké situace lidé vnímají jako osobní problém	Organizace pro pomoc dětem, linky důvěry Osobní (zdravotní) problém	
5. Kreativita	Žák: - prožije několik aktivit rozvíjejících tvořivost - navrhne individuální tvořivé řešení problému	Kreativita	OSV/TO5
Žák: Uplatňuje ve vlastní výtvarné činnosti teoretické a praktické poznatky a dovednosti s výtvarnými výrazovými prostředky: s kresbou, různými grafickými materiály a technikami; používá běžných pojmů z nauky o barvě	Žák: - používá prostředky pro vyjádření emocí, pocitů, nálad, fantazie, představ a osobních zkušeností – manipulace s objekty, pohyb těla a jeho umístění v prostoru, akční tvar malby a kresby	Záznamy autentických smyslových zážitků, emocí, snových představ, prchavých okamžiků, jemných projevů energie, myšlenek (hledání jejich podobností a odlišností)	VV
6. Poznávání lidí	Žák: - průběžně se seznamuje s nově přichozími spolužáky, vytváří adekvátní vazby na základě poznání druhých - uvědomí si, jak důležitou roli hraje poznávání druhých lidí v životě	Sociální vztahy	OSV/TO6

	- pochopí, jak sám aktivně může druhé lidi poznávat, a prožije si jejich poznávání - ověří si, že pro pocit důvěry a jistoty je podmínkou především - ohleduplné zacházení s tím, co o druhých vím	Empatie	
7. Mezilidské vztahy	Žák: - rozumí, proč existují ve škole a třídě pravidla, umí efektivně zareagovat pokud jsou pravidla porušována a jemu to vadí, - zná důsledky porušování pravidel	Školní pravidla Pravidla soužití lidí	OSV/TO7
8. Komunikace	Žák - rozeznává agresivní, pasivní, manipulativní chování - vědomě si všímá neverbální komunikace, uplatňuje znalosti o neverbální složce při vlastní komunikaci - umí vést dialog - vhodně komunikuje v různých situacích	Řeč těla Pravidla vedení dialogu Komunikace v různých situacích (informování, omluva, prosba, pozdrav..)	OSV/TO8

Žák: Projevovat smysl a cit pro prostorové formy a pro jejich výtvarné kvality; různé způsoby výtvarného zobrazování prostorových jevů a vztahů (hmoty, tvaru, struktury, světla, barvy) Porozumí mluveným pokynům přiměřené složitosti respektuje základní komunikační pravidla v rozhovoru Pečlivě vyslovuje, opravuje svou nesprávnou nebo nedbalou výslovnost na základě vlastních zážitků tvoří krátký mluvený projev Přednáší z paměti ve vhodném frázování a tempu literární texty přiměřené věku	Žák: - využívá osobní postoj v komunikaci – jeho utváření a zdůvodňování - vysvětluje a obhajuje výsledky tvorby - plní úkoly podle pokynů ústních - používá správná oslovení a pozdravy, poprosí a poděkuje - pečlivě vyslovuje - tvoří smysluplné věty - dokáže básničku recitovat - dramatizuje jednoduchý text	Vyhledávání a využívání reprodukcí, fotografií, časopisů, tiskovin (struktury, postavy, písmo, výtvarné znaky atd.) Využití vlastního těla, skupinová tvorba Praktické naslouchání – zdvořilé Mluvený projev - vyjadřování závislé na komunikační situaci; komunikační žánry: pozdrav, oslovení, prosba, vypravování Přednes vhodných literárních textů	VV ČJ
9. Kooperace a kompetice	Žák: - uvědomí si a prakticky procvičí některé dovednosti pro umění nedestruktivní soutěže	Zvládání emocí, agresivita – techniky ventilu	OSV/TO9

	- zná a snaží se dodržovat pravidla fair play při soutěži	Pravidla a příklady fair play jednání	
10. Řešení problémů a rozhodovací dovednosti	Žák: - zformuluje zátěžové situace, do kterých se dle jeho názoru mohou dostat (nejen jako žáci ve škole) - vyzkouší si možnosti řešení problémů v modelových situacích - zamýšlí se nad tím, kdo by mu mohl v řešení problémů pomoci - uvědomí si možnost podpory od okolí při řešení problému - uvědomí si problémy nezdravého sexuálního chování, seznámí se s problematikou sexuálního zneužívání	Techniky efektivního řešení problému Empatické jednání Lidská sexualita	OSV/TO10
11. Hodnoty, postoje, praktická etika	Žák: - diskutuje o ničivých dopadech závislosti - reflektuje vlastní žebříček hodnot (uvědomí si, co je pro ně důležité) - pojmenuje základní znaky slušného chování	Primární prevence závislostí Hodnotový žebříček Základy etikety	OSV/TO11

	- projeví znalost pravidel slušného chování – etikety v několika běžných prostředích		
12. Muzikoterapie	Žák: - vyjádří, jakou má náladu na základě prožitku vnímá pocity ve svém těle i mysli - uvědomuje si rozdíl mezi tělesným a duševním napětím a uvolněním - pravidelně relaxuje	Muzikoterapeutické postupy	
Žák: Využívá své individuální hudební schopnosti a dovednosti při hudebních aktivitách Uplatňuje získané pěvecké dovednosti a návyky při zpěvu i při mluvním projevu v běžném životě; zpívá dle svých dispozic intonačně čistě a rytmicky přesně v jednohlase i vícehlase, dokáže ocenit kvalitní vokální projev druhého	Žák: - vymýšlí vlastní texty ke známým melodiím - rytmitizuje texty - zpívá podle svých dispozic intonačně čistě a rytmicky správně - zazpívá 5 lidových a 5 umělých písní - zpívá v jednohlase - ocení kvalitní vokální projev	Pěvecký a mluvní projev – rozšiřování hlasového rozsahu, hlasová hygiena, hlasová nedostatečnost a některé způsoby její nápravy, mutace Reflexe vokálního projevu Hudební rytmus	HV

Reprodukuje na základě svých individuálních hudebních schopností a dovedností různé motivy, témata i části skladeb, vytváří a volí jednoduché doprovody, provádí jednoduché hudební improvizace	- vytváří jednoduché doprovody dle svých schopností - doprovodí píseň na nástroje Orffova instrumentáře	Tvorba doprovodů pro hudebně dramatické projevy	
Realizuje podle svých individuálních schopností a dovedností písně a skladby různých stylů a žánrů	- zazpívá a rytmicky doprovodí písně různých stylů a žánrů	Pohybový doprovod znějící hudby Pohybové vyjádření hudby v návaznosti na sémantiku hudebního díla – pantomima, tanec	
Rozpozná některé z tanců různých stylových období, zvolí vhodný typ hudebně pohybových prvků k poslouchané hudbě a na základě individuálních hudebních schopností a pohybové vyspělosti předvede jednoduchou pohybovou vazbu	- vyjádří skladbu pohybem - zvolí vhodný typ hudebně pohybových prvků		
Vyhledává souvislosti mezi hudbou a jinými druhy umění	- seznámí se s hudebními formami, v nichž se spojuje hudba s dalšími druhy umění	Rozvoj hudebního sluchu a hudební představivosti	

Osobnostně sociální rozvoj 2. ročník ZŠ

OVO	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA MEZIPŘEDMĚT. VZTAHY
1. Rozvoj schopnosti poznávání	Žák: - popíše několik způsobů, které mu pomáhají, když se potřebuje soustředit - zamýšlí se nad tím, co všechno má vliv na kvalitu a míru soustředění - dostane příležitost objevit své smysly - žák zná druhy paměti	Soustředění (koncentrace) Druhy smyslového vnímání Paměť	OSV/TO1
Žák: Rozlišuje jednotlivé kvality tónů, rozpozná výrazné tempové a dynamické změny v proudu znějící hudby Rozpozná v proudu znějící hudby některé hudební nástroje, odliší hudbu vokální, instrumentální a vokálně instrumentální	Žák: - pozná vzestupnou a sestupnou melodii - rozlišuje pomalé a rychlé tempo - poznává další hudební nástroje (trubka, klarinet, buben) - poslouchá skladby přiměřené věku dětí	Kvalita tónů – délka, síla, barva, výška Hudební výrazové prostředky – rytmus, melodie, barva Pohyb melodie – vzestupná a sestupná Hudební styly a žánry – hudba taneční, pochodová, ukolébavka apod.	HV

2. Sebepoznání a sebepojetí	Žák: - odpovídá si na otázku kdo jsem já a jaký jsem a jaký bych chtěl být? - uvědomí si vztah ke svému tělu	Osobnost Vnímání krásy lidského těla v různých kulturách Lidské tělo – přednosti a omezení	OSV/TO2
3. Seberegulace a sebeorganizace	Žák: - vysvětlí, co jsou to emoce a jaký význam mají emoce v jeho životě - v modelové situaci předvede různé způsoby, jak dát najevo, co cítí a uvede, který z těchto způsobů vyjadřuje respekt k jeho osobě i k druhým - vyjmenuje názvy nejrozličnějších emocí - pojmenovává svoje emoce v různých situacích školního života - vlastními slovy vysvětlí, jak rozumí slovu agresivita a uvede příklady z vlastního života - zdůvodní, proč je nutné zvládat agresivitu s ohledem na sebe a své okolí - žák si vyzkouší, jakým způsobem se dá agresivita zvládnout	Pojmenování emocí Různé projevy emocí, odraz emocí v těle Souvislosti mezi emocemi, myšlenkami a chováním Agresivita	OSV/TO3

Žák: Vyjadřuje své pocity z přečteného textu	Žák: - převypráví literární text vlastními slovy, vyjádří svůj pocit	Poslech literárních textů, volná reprodukce slyšeného textu	ČJ
4. Psychohygiena	Žák: - rozumí, co znamená slovo pomoc - zamýšlí se nad tím jak pomáhat sobě i druhým, prakticky si vyzkouší požádat i odmítnout pomoc - dozví se, kam se obrátit o pomoc - vysvětlí vlastními slovy pojem osobní problém a uvede, jaké situace lidé vnímají jako osobní problém	Pomáhání Empatická komunikace Organizace pro pomoc dětem, linky důvěry Osobní (zdravotní) problém	OSV/TO4
5. Kreativita	Žák: - prožije několik aktivit rozvíjejících tvořivost - navrhne individuální tvořivé řešení problému	Kreativita	OSV/TO5
Žák: V tvorbě projevuje své vlastní životní zkušenosti; uplatňuje při tom v plošném i prostorovém uspořádání linie, tvary, objemy, barvy, objekty a další prvky a jejich kombinace	Žák: - zvládne použití výtvarných technik na základě vlastní životní zkušenosti, citového prožitku, vnímání okolního světa - realizuje své výtvarné představy	Prostředky pro vyjádření emocí, pocitů, nálad, fantazie, představ a osobních zkušeností – manipulace s objekty, pohyb těla	VV

	- chápe funkci ilustrace a její výrazové prostředky - poznává výtvarnou hodnotu hračky, loutky, maňáska; jejich materiály, tvary, minulost - čte nebo naslouchá čtenému textu i přednesu básně - dokáže básničku recitovat - dramaturguje jednoduchý text - ilustruje jednoduchý literární text - všímá si spojitosti textu s ilustrací	Typy vizuálně obrazných vyjádření – jejich rozlišení, výběr a uplatnění – hračky, objekty, ilustrace textů, volná malba Tvořivé činnosti s literárním textem - přednes vhodných literárních textů, dramatizace Tvořivé činnosti s literárním textem - vlastní výtvarný doprovod	ČJ
6. Poznávání lidí	Žák: - průběžně se seznamuje s nově přichozími spolužáky, vytváří adekvátní vazby na základě poznání druhých - uvědomí si, jak důležitou roli hraje poznávání druhých lidí v životě	Sociální vztahy	OSV/TO6

	- pochopí, jak sám aktivně může druhé lidi poznávat, a prožije si jejich poznávání - ověří si, že pro pocit důvěry a jistoty je podmínkou především - ohleduplné zacházení s tím, co o druhých vím	Empatie	
7. Mezilidské vztahy	Žák: - rozumí, proč existují ve škole a třídě pravidla, umí efektivně zareagovat pokud jsou pravidla porušována a jemu to vadí, - zná důsledky porušování pravidel	Školní pravidla Pravidla soužití lidí	OSV/TO7
8. Komunikace	Žák: - rozeznává agresivní, pasivní, manipulativní chování - vědomě si všímá neverbální komunikace, uplatňuje znalosti o neverbální složce při vlastní komunikaci - umí vést dialog - vhodně komunikuje v různých situacích	Řeč těla Pravidla vedení dialogu Komunikace v různých situacích (informování, omluva, prosba, pozdrav...)	OSV/TO8

Žák: Interpretuje podle svých schopností různá vizuálně obrazná vyjádření; odlišné interpretace porovnává se svojí dosavadní zkušeností Na základě vlastní zkušenosti nalézá a do komunikace zapojuje obsah vizuálně obrazných vyjádření, která samostatně vytvořil, vybral či upravil Porozumí mluveným pokynům přiměřené složitosti Respektuje základní komunikační pravidla v rozhovoru Pečlivě vyslovuje, opravuje svou nesprávnou nebo nedbalou výslovnost v krátkých mluvených projevech správně dýchá a volí vhodné tempo řeči	Žák: - komunikuje na základě vlastní zkušenosti a do komunikace zapojuje obsah vizuálně obrazných vyjádření, která samostatně vytvořil - prezentuje výsledky své tvorby - naslouchá druhému - opravuje svou nesprávnou nebo nedbalou výslovnost - je schopen vyjádřit svůj názor a pocity	Osobní postoj v komunikaci - jeho utváření a zdůvodňování, odlišné interpretace v rámci skupiny Komunikační obsah vizuálně obrazných vyjádření – v rámci skupin, v nichž se žák pohybuje, vysvětlování výsledků tvorby podle svých schopností a zaměření Zdvořilé naslouchání Mluvený projev - vyjadřování závislé na komunikační situaci; komunikační žánry: omluva, vypravování	VV ČJ
9. Kooperace a kompetice	Žák: - uvědomí si a prakticky procvičí některé dovednosti pro umění nedestructivní soutěže - zná a snaží se dodržovat pravidla fair play při soutěži	Zvládání emocí, agresivita – techniky ventilu Pravidla a příklady fair play jednání	OSV/TO9

10. Řešení problémů a rozhodovací dovednosti	Žák: - zformuluje zátěžové situace, do kterých se dle jeho názoru mohou dostat (nejen jako žáci ve škole) - vyzkouší si možnosti řešení problémů v modelových situacích - zamýšlí se nad tím, kdo by mu mohl v řešení problémů pomoci - uvědomí si možnost podpory od okolí při řešení problému - uvědomí si problémy nezdravého sexuálního chování, seznámí se s problematikou sexuálního zneužívání	Techniky efektivního řešení problému Empatické jednání Lidská sexualita	OSV/TO10
11. Hodnoty, postoje, praktická etika	Žák: - diskutuje o ničivých dopadech závislostí - reflektuje vlastní žebříček hodnot (uvědomí si, co je pro ně důležité) - pojmenuje základní znaky slušného chování - projeví znalost pravidel slušného chování – etikety v několika běžných prostředích	Primární prevence závislostí Hodnotový žebříček Základy etikety	OSV/TO11

12. Muzikoterapie	Žák: - vyjádří, jakou má náladu - na základě prožitku vnímá pocity ve svém těle i myslí - uvědomuje si rozdíl mezi tělesným a duševním napětím a uvolněním - pravidelně relaxuje	Muzikoterapeutické postupy	
Žák: Rytmizuje a melodizuje jednoduché texty, improvizuje v rámci nejjednodušších hudebních forem Využívá jednoduché hudební nástroje k doprovodné hře Zpívá na základě svých dispozic intonačně a rytmicky přesně v jednohlase Reaguje pohybem na znějící hudbu, pohybem vyjadřuje metrum, tempo, dynamiku, směr melodie	Žák: - dodržuje rytmus - zvládá jednoduchý doprovod na rytmické nástroje - využívá jednoduché hudební nástroje k doprovodné hře - hospodárně dýchá, uvolněně zpívá, dodržuje rytmus - procvičuje si osvojené pohybové činnosti - osvojuje si poskok a přeměnný krok	Rytmizace a melodizace Reprodukce motivů a jednoduchých skladbiček pomocí jednoduchých nástrojů z Orffova instrumentáře Pěvecké dovednosti Hlasová hygiena Taneční hry se zpěvem	HV

Osobnostně sociální rozvoj 3. ročník ZŠ

OVO	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA MEZIPŘEDMĚT. VZTAHY
1. Rozvoj schopnosti poznávání	Žák: - popíše několik způsobů, které mu pomáhají, když se potřebuje soustředit - zamýšlí se nad tím, co všechno má vliv na kvalitu a míru soustředění - dostane příležitost objevit své smysly - žák zná druhy paměti	Soustředění (koncentrace) Druhy smyslového vnímání Paměť	OSV/TO1
Žák: Rozlišuje jednotlivé kvality tónů, rozpozná výrazné tempové a dynamické změny v proudu znějící hudby Rozpozná v proudu znějící hudby některé hudební nástroje, odliší hudbu vokální, instrumentální a vokálně instrumentální	Žák: - zdokonaluje se v poznávání hudebních nástrojů (klarinet, lesní roh, fagot, příčná a zobcová flétna) - pozná hudbu zábavnou a slavnostní	Kvalita tónů – délka, síla, barva, výška Hudební výrazové prostředky – rytmus, melodie, barva Pohyb melodie – vzestupná a sestupná Hudební výrazové prostředky – harmonické změny v hudebním doprovodu	HV

		Hudební styly a žánry – hudba taneční, pochodová, ukolébavka apod. Interpretace hudby	
2. Sebepoznání a sebepojetí	Žák: - odpovídá si na otázku kdo jsem já a jaký jsem a jaký bych chtěl být? - zamýšlí se nad svými silnými a slabými stránkami - uvědomí si vztah ke svému tělu - vysvětlí pojmy extraverte, introverze	Osobnost Vnímání krásy lidského těla v různých kulturách Lidské tělo – přednosti a omezení Temperament	OSV/TO2
Žák: Vyjadřuje své pocity z přečteného textu	Žák: - převypráví literární text vlastními slovy, vyjádří svůj pocit	Poslech literárních textů, volná reprodukce slyšeného textu	ČJ
3. Seberegulace a sebeorganizace	Žák: - vysvětlí, co jsou to emoce a jaký význam mají emoce v jeho životě - v modelové situaci předvede různé způsoby, jak dát najevo, co cítí a uvede, který z těchto způsobů vyjadřuje respekt k jeho osobě i k druhým - vyjmenuje názvy nejrozličnějších emocí	Pojmenování emocí Různé projevy emocí, odraz emocí v těle Souvislosti mezi emocemi, myšlenkami a chováním	OSV/TO3

	- pojmenovává svoje emoce v různých situacích školního života - vlastními slovy vysvětlí, jak rozumí slovu agresivita a uvede příklady z vlastního života - zdůvodní, proč je nutné zvládat agresivitu s ohledem na sebe a své okolí - žák si vyzkouší, jakým způsobem se dá agresivita zvládnout	Agresivita	
4. Psychohygiena	Žák: - rozumí, co znamená slovo pomoc - zamýšlí se nad tím jak pomáhat sobě i druhým, prakticky si vyzkouší požádat i odmítnout pomoc - dozví se, kam se obrátit o pomoc - vysvětlí vlastními slovy pojem osobní problém a uvede, jaké situace lidé vnímají jako osobní problém	Pomáhání Empatická komunikace Organizace pro pomoc dětem, linky důvěry Osobní (zdravotní) problém	OSV/TO4
5. Kreativita	Žák: - prožije několik aktivit rozvíjejících tvořivost - navrhne individuální tvořivé řešení problému	Kreativita	OSV/TO5

Žák: V tvorbě projevuje své vlastní životní zkušenosti; uplatňuje při tom v plošném i prostorovém uspořádání linie, tvary, objemy, barvy, objekty a další prvky a jejich kombinace Pracuje tvořivě s literárním textem podle pokynů učitele a podle svých schopností	Žák: - zvládne použití výtvarných technik na základě vlastní životní zkušenosti, citového prožitku, vnímání okolního světa - realizuje své výtvarné představy - chápe funkci ilustrace a její výrazové prostředky - poznává výtvarnou hodnotu hračky, loutky, maňáska; jejich materiály, tvary, minulost - čte nebo naslouchá čtenému textu i přednesu básně - dokáže básničku recitovat - dramatizuje jednoduchý text - ilustruje jednoduchý literární text	Prostředky pro vyjádření emocí, pocitů, nálad, fantazie, představ a osobních zkušeností – manipulace s objekty, pohyb těla Typy vizuálně obrazných vyjádření – jejich rozlišení, výběr a uplatnění – hračky, objekty, ilustrace textů, volná malba Poslech literárních textů Tvořivé činnosti s literárním textem - přednes vhodných literárních textů, volná reprodukce přečteného textu, dramatizace, vlastní výtvarný doprovod	VV ČJ
6. Poznávání lidí	Žák: - průběžně se seznamuje s nově přichozími spolužáky, vytváří adekvátní vazby na základě poznání druhých - uvědomí si, jak důležitou roli hraje poznávání druhých lidí v životě	Sociální vztahy	OSV/TO6

	- pochopí, jak sám aktivně může druhé lidi poznávat, a prožije si jejich poznávání - ověří si, že pro pocit důvěry a jistoty je podmínkou především - ohleduplné zacházení s tím, co o druhých vím	Empatie	
7. Mezilidské vztahy	Žák: - rozumí, proč existují ve škole a třídě pravidla, umí efektivně zareagovat pokud jsou pravidla porušována a jemu to vadí, - zná důsledky porušování pravidel	Školní pravidla Pravidla soužití lidí	OSV/TO7
8. Komunikace	Žák: - s porozuměním používá vybrané asertivní postupy - rozeznává agresivní, pasivní, manipulativní chování - vědomě si všímá neverbální komunikace, uplatňuje znalosti o neverbální složce při vlastní komunikaci - umí vést dialog - vhodně komunikuje v různých situacích	Asertivita Řeč těla Pravidla vedení dialogu Komunikace v různých situacích (informování, omluva, prosba, pozdrav...)	OSV/TO8

Žák: Interpretuje podle svých schopností různá vizuálně obrazná vyjádření; odlišné interpretace porovnává se svojí dosavadní zkušeností Na základě vlastní zkušenosti nalézá a do komunikace zapojuje obsah vizuálně obrazných vyjádření, která samostatně vytvořil, vybral či upravil Respektuje základní komunikační pravidla v rozhovoru Volí vhodné verbální i nonverbální prostředky řeči v běžných školních i mimoškolních situacích	Žák: - komunikuje na základě vlastní zkušenosti a do komunikace zapojuje obsah vizuálně obrazných vyjádření, která samostatně vytvořil - prezentuje výsledky své tvorby - naslouchá druhému - věrohodně popíše předmět - interpretuje příběh podle obrázků	Osobní postoj v komunikaci - jeho utváření a zdůvodňování, odlišné interpretace v rámci skupiny Komunikační obsah vizuálně obrazných vyjádření – v rámci skupin, v nichž se žák pohybuje, vysvětlování výsledků tvorby podle svých schopností a zaměření Praktické naslouchání - zdvořilé Naslouchání - vyjádření kontaktu s partnerem Mluvený projev - základy techniky mluveného projevu (dýchání, výslovnost); vyjadřování závislé na komunikační situaci	VV ČJ
9. Kooperace a kompetice	Žák: - uvědomí si a prakticky procvičí některé dovednosti pro umění nedestruktivní soutěže	Zvládání emocí, agresivita – techniky ventilu	OSV/TO9

	- zná a snaží se dodržovat pravidla fair play při soutěži	Pravidla a příklady fair play jednání	
10. Řešení problémů a rozhodovací dovednosti	Žák: - zformuluje zátěžové situace, do kterých se dle jeho názoru mohou dostat (nejen jako žáci ve škole) - vyzkouší si možnosti řešení problémů v modelových situacích - zamýšlí se nad tím, kdo by mu mohl v řešení problémů pomoci - uvědomí si možnost podpory od okolí při řešení problému - uvědomí si problémy nezdravého sexuálního chování, seznámí se s problematikou sexuálního zneužívání	Techniky efektivního řešení problému Empatické jednání Lidská sexualita	OSV/TO10
11. Hodnoty, postoje, praktická etika	Žák: - diskutuje o ničivých dopadech závislostí - reflektuje vlastní žebříček hodnot (uvědomí si, co je pro ně důležité) - seznámí se s hodnotami v naší společnosti	Primární prevence závislostí Hodnotový žebříček Morální hodnoty a normy ve společnosti	OSV/TO11

	- pojmenuje základní znaky slušného chování - projeví znalost pravidel slušného chování – etikety v několika běžných prostředích	Základy etikety	
12. Muzikoterapie	Žák: - vyjádří, jakou má náladu - na základě prožitku vnímá pocity ve svém těle i mysli - uvědomuje si rozdíl mezi tělesným a duševním napětím a uvolněním - pravidelně relaxuje	Muzikoterapeutické postupy	
Žák: Rytmizuje a melodizuje jednoduché texty, improvizuje v rámci nejjednodušších hudebních forem Využívá jednoduché hudební nástroje k doprovodné hře Zpívá na základě svých dispozic intonačně a rytmicky přesně v jednohlase Reaguje pohybem na znějící hudbu, pohybem vyjadřuje metrum, tempo, dynamiku, směr melodie	Žák: - dodržuje rytmus - zdokonaluje se v doprovodu na rytmické nástroje - využívá jednoduché hudební nástroje k doprovodné hře - uvolněně zpívá a dodržuje rytmus - zaujímá správný pěvecký postoj - osvojuje si pěvecké sdělení slov - nacvičuje dvoudobou chůzi - vyjadřuje pohybem hudební nálady	Rytmizace a melodizace Reprodukce motivů a jednoduchých skladbiček pomocí jednoduchých nástrojů z Orffova instrumentáře Pěvecké dovednosti Hlasová hygiena Taneční hry se zpěvem	HV

Osobnostně sociální rozvoj 4. ročník ZŠ

OVO	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA MEZIPŘEDMĚT. VZTAHY
1. Rozvoj schopnosti poznávání	Žák: - popíše několik způsobů, které mu pomáhají, když se potřebuje soustředit - zamýšlí se nad tím, co všechno má vliv na kvalitu a míru soustředění - dostane příležitost objevit své smysly - žák zná druhy paměti	Soustředění (koncentrace) Druhy smyslového vnímání Paměť	OSV/TO1
Žák: Rozpozná hudební formu jednoduché písničky či skladby Rozpozná v proudu znějící hudby některé z užitých hudebních výrazových prostředků, upozorní na metroritmické, tempové, dynamické i zřetelné harmonické změny	Žák: - určuje kvality tónů a rytmus melodie - rozlišuje hudební nástroje při hře několika nástrojů	Kvality tónů – délka, síla, barva, výška Hudební výrazové prostředky a hudební prvky s výrazným sémantickým nábojem – rytmus, melodie, harmonie, barva, kontrast a gradace, pohyb melodie (melodie vzestupná a sestupná), zvukomalba, metrické, rytmické, dynamické, harmonické změny	HV

		v hudebním proudu Hudba vokální, instrumentální, vokálně instrumentální, lidský hlas a hudební nástroj Hudební styly a žánry – hudba taneční, pochodová, ukolébavka apod. Interpretace hudby – slovní vyjádření	
2. Sebepoznání a sebepojetí	Žák: - odpovídá si na otázku kdo jsem já a jaký jsem a jaký bych chtěl být? - zamýšlí se nad svými silnými a slabými stránkami - uvědomí si vztah ke svému tělu - vysvětlí pojmy extraverte, introverze	Osobnost Vnímání krásy lidského těla v různých kulturách Lidské tělo – přednosti a omezení Temperament	OSV/TO2
3. Seberegulace a sebeorganizace	Žák: - vysvětlí, co jsou to emoce a jaký význam mají emoce v jeho životě - v modelové situaci předvede různé způsoby, jak dát najevo, co cítí a vede, který z těchto způsobů vyjadřuje respekt k jeho osobě i druhým	Pojmenování emocí Různé projevy emocí, odraz emocí v těle Souvislosti mezi emocemi, myšlenkami a chováním	OSV/TO3

	- vyjmenuje názvy nejrůznějších emocí - pojmenovává svoje emoce v různých situacích školního života - vlastními slovy vysvětlí, jak rozumí slovu agresivita a uvede příklady z vlastního života - zdůvodní, proč je nutné zvládat agresivitu s ohledem na sebe a své okolí - žák si vyzkouší, jakým způsobem se dá agresivita zvládnout	Agresivita	
Žák: Osobitost svého vnímání uplatňuje v přístupu k realitě, k tvorbě a interpretaci vizuálně obrazného vyjádření; pro vyjádření nových i neobvyklých pocitů a prožitků svobodně volí a kombinuje prostředky (včetně prostředků a postupů současného výtvarného umění) Účelně plánuje svůj volný čas pro učení, práci, zábavu a odpočinek podle vlastních potřeb s ohledem na oprávněné nároky jiných osob	Žák: - rozvíjí prostředky pro vyjádření emocí, pocitů, nálad, fantazie, představ a osobních zkušeností – manipulace s objekty, pohyb těla a jeho umístění v prostoru, akční tvar malby a kresby - popíše vlastními slovy denní režim, pitný režim, pohybový režim, zdravou stravu;	Prostředky pro vyjádření emocí, pocitů, nálad, fantazie, představ a osobních zkušeností Mluvený projev – základy techniky mluveného projevu	VV ČAS
4. Psychohygiena	Žák: - rozumí, co znamená slovo pomoc - zamýšlí se nad tím jak pomáhat sobě i druhým, prakticky si vyzkouší požádat i odmítnout pomoc	Pomáhání Empatická komunikace	OSV/TO4

	- dozví se, kam se obrátit o pomoc - vysvětlí vlastními slovy pojem osobní problém a uvede, jaké situace lidé vnímají jako osobní problém	Organizace pro pomoc dětem, linky důvěry Osobní (zdravotní) problém	
Žák: Uplatňuje základní dovednosti a návyky související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou	Žák: - rozpozná nemoc, drobné úrazy a poranění	Péče o zdraví	ČAS
5. Kreativita	Žák: - prožije několik aktivit rozvíjejících tvořivost - navrhne individuální tvořivé řešení problému	Kreativita	OSV/TO5
Žák: Vytváří v rámci svých individuálních dispozic jednoduché přehledy, mezihry a dohry a provádí elementární hudební improvizace Při tvorbě vizuálně obrazných vyjádření se vědomě zaměřuje na projevení vlastních životních zkušeností i na tvorbu vyjádření, která mají komunikační účinky pro jeho nejbližší sociální vztahy	Žák: - vytváří rytmické doprovody na nástroje Orffova instrumentáře - využívá reflexe a vztahů zrakového vnímání k vnímání ostatními smysly – vizuálně obrazná vyjádření podnětů hmatových, sluchových pohybových, čichových, chuťových a vyjádření vizuálních podnětů prostředky vnímatelnými ostatními smysly	Hra na hudební nástroje Uspořádání objektů do celků	HV VV

[illegible]

	- vědomě si všímá neverbální komunikace, uplatňuje znalosti o neverbální složce při vlastní komunikaci - umí vést dialog - vhodně komunikuje v různých situacích	Řeč těla Pravidla vedení dialogu Komunikace v různých situacích (informování, omluva, prosba, pozdrav...)	
Žák Nalézá a do komunikace v sociálních vztazích zapojuje obsah vizuálně obrazných vyjádření, která samostatně vytvořil, vybral či upravil	Žák: - utváří a zdůvodňuje svůj postoj - vytváří odlišné interpretace vizuálně obrazných vyjádření v rámci skupiny, v níž se pohybuje - porovnává díla s vlastní interpretací - vysvětluje výsledky tvorby podle svých schopností a zaměření - vytváří záměry tvorby a proměny obsahu vlastních vizuálně obrazných vyjádření i děl výtvarného umění	Osobní postoj v komunikaci Komunikační obsah vizuálně obrazných vyjádření Proměny komunikačního obsahu	VV
9. Kooperace a kompetice	Žák: - uvědomí si a prakticky procvičí některé dovednosti pro umění nedestruktivní soutěže	Zvládání emocí, agresivita – techniky ventilu	OSV/TO9

	- zná a snaží se dodržovat pravidla fair play při soutěži	Pravidla a příklady fair play jednání	
10. Řešení problémů a rozhodovací dovednosti	Žák: - zformuluje zátěžové situace, do kterých se dle jeho názoru mohou dostat (nejen jako žáci ve škole) - vyzkouší si možnosti řešení problémů v modelových situacích - zamýšlí se nad tím, kdo by mu mohl v řešení problémů pomoci - uvědomí si možnost podpory od okolí při řešení problému - uvědomí si problémy nezdravého sexuálního chování, seznámí se s problematikou sexuálního zneužívání	Techniky efektivního řešení problému Empatické jednání Lidská sexualita	OSV/TO10
Žák: Předvede v modelových situacích osvojené jednoduché způsoby odmítání návykových látek	Žák: - dbá na bezpečné chování v rizikovém prostředí - předvede v modelových situacích osvojené jednoduché způsoby odmítání návykových látek	Osobní bezpečí – bezpečné chování v rizikovém prostředí Návykové látky a zdraví	ČAS
11. Hodnoty, postoje, praktická etika	Žák: - diskutuje o ničivých dopadech závislosti	Primární prevence závislostí	OSV/TO11

	- reflektuje vlastní žebříček hodnot (uvědomí si, co je pro ně důležité) - seznámí se s hodnotami v naší společnosti - pojmenuje základní znaky slušného chování - projeví znalost pravidel slušného chování – etikety v několika běžných prostředích	Hodnotový žebříček Morální hodnoty a normy ve společnosti Základy etikety	
12. Muzikoterapie	Žák: - vyjádří, jakou má náladu - na základě prožitku vnímá pocity ve svém těle i mysli - uvědomuje si rozdíl mezi tělesným a duševním napětím a uvolněním - pravidelně relaxuje	Muzikoterapeutické postupy	
Žák: Zpívá na základě svých dispozic intonačně čistě a rytmicky přesně v jednohlase a při zpěvu využívá získané pěvecké dovednosti	Žák: - zpívá podle svých dispozic - podle návodu realizuje jednoduchý doprovod - vytvoří s pomocí jednoduchou melodii	Pěvecký a mluvní projev – pěvecké dovednosti (dýchání, výslovnost, nasazení a tvorba tónu, dynamicky odlišený zpěv), hlasová hygiena, rozšiřování hlasového rozsahu	HV

Realizuje podle svých individuálních schopností a dovedností (zpěvem, hrou, tancem, doprovodnou hrou) jednoduchou melodii či píseň Využívá na základě svých hudebních schopností a dovedností jednoduché popřípadě složitější hudební nástroje k doprovodné hře i k reprodukci jednoduchých motivů skladeb a písní Ztvárňuje hudbu pohybem s využitím tanečních kroků, na základě individuálních schopností a dovedností vytváří pohybové improvizace	- vytváří rytmické doprovody dle svých schopností - doprovodí píseň na nástroje Orffova instrumentáře (podle návodu) - ztvárňuje hudbu pohybem - zvládne polkový krok - určí tanec - polku	Hudební rytmus Hra na hudební nástroje – reprodukce motivů, témat, jednoduchých skladbiček pomocí jednoduchých hudebních nástrojů z Orffova instrumentáře Pohybový doprovod znějící hudby – dvoudobý, třídobý a čtyřdobý takt, taneční hry se zpěvem, jednoduché lidové tance Pohybové vyjádření hudby a reakce na změny v proudu znějící hudby – pantomima a pohybová improvizace s využitím tanečních kroků	
--	--	---	--

Osobnostně sociální rozvoj 5. ročník ZŠ

OVO	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA MEZIPŘEDMĚT. VZTAHY
1. Rozvoj schopnosti poznávání	Žák: - popíše několik způsobů, které mu pomáhají, když se potřebuje soustředit - zamýšlí se nad tím, co všechno má vliv na kvalitu a míru soustředění - dostane příležitost objevit své smysly - žák zná druhy paměti, popíše principy fungování paměti	Soustředění (koncentrace) Druhy smyslového vnímání Paměť	OSV/TO1
Žák: Rozpozná hudební formu jednoduché písničky či skladby Rozpozná v proudu znějící hudby některé z užitých hudebních výrazových prostředků, upozorní na metroritmické, tempové, dynamické i zřetelné harmonické změny	Žák: - určuje kvality tónů a rytmus melodie - rozlišuje hudební nástroje při hře několika nástrojů	Kvality tónů – délka, síla, barva, výška Hudební výrazové prostředky a hudební prvky s výrazným sémantickým nábojem – rytmus, melodie, harmonie, barva, kontrast a gradace, pohyb melodie (melodie vzestupná a sestupná), zvukomalba, metrické, rytmické, dynamické, harmonické	HV

		změny v hudebním proudu Hudba vokální, instrumentální, vokálně instrumentální, lidský hlas a hudební nástroj Hudební styly a žánry – hudba taneční, pochodová, ukolébavka apod. Interpretace hudby – slovní vyjádření	
2. Sebepoznání a sebepojetí	Žák: - odpovídá si na otázku kdo jsem já a jaký jsem a jaký bych chtěl být? - zamýšlí se nad svými silnými a slabými stránkami - uvědomí si vztah ke svému tělu - vysvětlí pojmy extraverte, introverze	Osobnost Vnímání krásy lidského těla v různých kulturách Lidské tělo – přednosti a omezení Temperament	OSV/TO2
3. Seberegulace a sebeorganizace	Žák: - vysvětlí, co jsou to emoce a jaký význam mají emoce v jeho životě	Pojmenování emocí	OSV/TO3

	- v modelové situaci předvede různé způsoby, jak dát najevo, co cítí a uvede, který z těchto způsobů vyjadřuje respekt k jeho osobě i k druhým - vyjmenuje názvy nejrozličnějších emocí - pojmenovává svoje emoce v různých situacích školního života - vlastními slovy vysvětlí, jak rozumí slovu agresivita a uvede příklady z vlastního života - zdůvodní, proč je nutné zvládat agresivitu s ohledem na sebe a své okolí - žák si vyzkouší, jakým způsobem se dá agresivita zvládnout	Různé projevy emocí, odraz emocí v těle Souvislosti mezi emocemi, myšlenkami a chováním Agresivita	
Žák: Osobitost svého vnímání uplatňuje v přístupu k realitě, k tvorbě a interpretaci vizuálně obrazného vyjádření; pro vyjádření nových i neobvyklých pocitů a prožitků svobodně volí a kombinuje prostředky (včetně prostředků a postupů současného výtvarného umění)	Žák: - rozvíjí prostředky pro vyjádření emocí, pocitů, nálad, fantazie, představ a osobních zkušeností – manipulace s objekty, pohyb těla a jeho umístění v prostoru, akční tvar malby a kresby	Prostředky pro vyjádření emocí, pocitů, nálad, fantazie, představ a osobních zkušeností	VV
4. Psychohygiena	Žák: - rozumí, co znamená slovo pomoc	Pomáhání	OSV/TO4

	- zamýšlí se nad tím jak pomáhat sobě i druhým, prakticky si vyzkouší požádat i odmítnout pomoc - dozví se, kam se obrátit o pomoc - vysvětlí vlastními slovy pojem osobní problém a uvede jaké situace lidé vnímají jako osobní problém	Empatická komunikace Organizace pro pomoc dětem, linky důvěry Osobní (zdravotní) problém	
Žák: Podpora vlastního zdravého způsobu života Uplatňuje základní dovednosti a návyky související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou	Žák: - uvědomuje si zásady bezpečného chování v různém prostředí - posoudí jak podporovat zdravý vývoj jedince a jak předcházet zraněním či onemocněním - zná svoje základní práva a povinnosti	Péče o zdraví Duševní hygiena – stres a jeho rizika; reklamní vlivy Osobní bezpečí – bezpečné chování v rizikovém prostředí	ČAS
5. Kreativita	- Žák: - prožije několik aktivit rozvíjejících tvořivost - navrhne individuální tvořivé řešení problému	Kreativita	OSV/TO5
Žák: Vytváří v rámci svých individuálních dispozic jednoduché přehry, mezihry a dohry a provádí elementární hudební improvizace	Žák: - vytváří rytmické doprovody na nástroje Orffova instrumentáře	Hra na hudební nástroje	VV

Při tvorbě vizuálně obrazných vyjádření se vědomě zaměřuje na projevení vlastních životních zkušeností i na tvorbu vyjádření, která mají komunikační účinky pro jeho nejbližší sociální vztahy	- využívá reflexe a vztahů zrakového vnímání k vnímání ostatními smysly – vizuálně obrazná vyjádření podnětů hmatových, sluchových pohybových, čichových, chuťových a vyjádření vizuálních podnětů prostředky vnímatelnými ostatními smysly	Uspořádání objektů do celků	
6. Poznávání lidí	Žák: - průběžně se seznamuje s nově přichozími spolužáky, vytváří adekvátní vazby na základě poznání druhých - uvědomí si, jak důležitou roli hraje poznávání druhých lidí v životě - pochopí, jak sám aktivně může druhé lidi poznávat, a prožije si jejich poznávání - ověří si, že pro pocit důvěry a jistoty je podmínkou především - ohleduplné zacházení s tím, co o druhých vím	Sociální vztahy Empatie	OSV/TO6
7. Mezilidské vztahy	Žák: - rozumí, proč existují ve škole a třídě pravidla, umí efektivně zareagovat pokud jsou pravidla porušována a jemu to vadí, - zná důsledky porušování pravidel	Školní pravidla Pravidla soužití lidí	OSV/TO7

Žák: Rozpozná ve svém okolí jednání a chování, která se již tolerovat nemohou a která porušují základní lidská práva nebo demokratické principy	Žák: - vysvětlí základní lidská práva a práva dítěte, práva a povinnosti žáků školy, protiprávní jednání, právní ochranu občanů a majetku, soukromého vlastnictví, duševních hodnot	Právo a spravedlnost – základní lidská práva a práva dítěte Mluvený projev – základy techniky mluveného projevu	ČAS
8. Komunikace	Žák: - s porozuměním používá vybrané asertivní postupy - rozeznává agresivní, pasivní, manipulativní chování - vědomě si všímá neverbální komunikace, uplatňuje znalosti o neverbální složce při vlastní komunikaci - umí vést dialog - vhodně komunikuje v různých situacích	Asertivita Řeč těla Pravidla vedení dialogu Komunikace v různých situacích (informování, omluva, prosba, pozdrav...)	OSV/TO8

Žák Nalézá a do komunikace v sociálních vztazích zapojuje obsah vizuálně obrazných vyjádření, která samostatně vytvořil, vybral či upravil	Žák: - utváří a zdůvodňuje svůj postoj - vytváří odlišné interpretace vizuálně obrazných vyjádření v rámci skupiny, v níž se pohybuje - porovnává díla s vlastní interpretací - vysvětluje výsledky tvorby podle svých schopností a zaměření - vytváří záměry tvorby a proměny obsahu vlastních vizuálně obrazných vyjádření i děl výtvarného umění	Osobní postoj v komunikaci Komunikační obsah vizuálně obrazných vyjádření Proměny komunikačního obsahu	VV
9. Kooperace a kompetice	Žák: uvědomí si a prakticky procvičí některé dovednosti pro umění nedestruktivní soutěže zná a snaží se dodržovat pravidla fair play při soutěži	Zvládání emocí, agresivita – techniky ventilu Pravidla a příklady fair play jednání	OSV/TO9
10. Řešení problémů a rozhodovací dovednosti	Žák: - zformuluje zátěžové situace, do kterých se dle jeho názoru mohou dostat (nejen jako žáci ve škole) - vyzkouší si možnosti řešení problémů v modelových situacích - zamýšlí se nad tím, kdo by mu mohl v řešení problémů pomoci - uvědomí si možnost podpory od okolí při řešení problému	Techniky efektivního řešení problému Empatické jednání	OSV/TO10

	- uvědomí si problémy nezdravého sexuálního chování, seznámí se s problematikou sexuálního zneužívání	Lidská sexualita	
Žák: Rozlišuje jednotlivé etapy lidského života Uplatňuje ohleduplné chování k druhému pohlaví a orientuje se v bezpečných způsobech sexuálního chování mezi chlapci a děvčaty v daném věku	Žák: - popisuje a charakterizuje hlavní etapy vývoje člověka	Pohlavní rozdíly mezi mužem a ženou, základy lidské reprodukce, vývoj jedince Partnerství, rodičovství, základy sexuální výchovy – rodina a partnerství, biologické a psychické změny v dospívání, etická stránka sexuality, HIV/AIDS (cesty přenosu)	ČAS
11. Hodnoty, postoje, praktická etika	Žák: - diskutuje o ničivých dopadech závislostí - reflektuje vlastní žebříček hodnot (uvědomí si, co je pro ně důležité) - seznámí se s hodnotami v naší společnosti - pojmenuje základní znaky slušného chování - projeví znalost pravidel slušného chování – etikety v několika běžných prostředích	Primární prevence závislostí Hodnotový žebříček Morální hodnoty a normy ve společnosti Základy etikety	OSV/TO11

Žák: Předvede v modelových situacích osvojené jednoduché způsoby odmítání návykových látek	Žák: - uvědomuje si zásady bezpečného chování	Návykové látky a zdraví – odmítání návykových látek, hrací automaty a počítače Osobní bezpečí – bezpečné chování v rizikovém prostředí	ČAS
12. Muzikoterapie	Žák: - vyjádří, jakou má náladu - na základě prožitku vnímá pocity ve svém těle i myslí - uvědomuje si rozdíl mezi tělesným a duševním napětím a uvolněním - pravidelně relaxuje	Muzikoterapeutické postupy	
Žák: Zpívá na základě svých dispozic intonačně čistě a rytmicky přesně v jednohlase a při zpěvu využívá získané pěvecké dovednosti Realizuje podle svých individuálních schopností a dovedností (zpěvem, hrou, tancem, doprovodnou hrou) jednoduchou melodii či píseň Využívá na základě svých hudebních schopností a dovedností jednoduché popřípadě složitější hudební nástroje k doprovodné hře i k reprodukci jednoduchých motivů skladeb a písní	Žák: - zpívá podle svých dispozic - podle návodu realizuje jednoduchý doprovod - vytvoří s pomocí jednoduchou melodii - vytváří rytmické doprovody dle svých schopností - doprovodí píseň na nástroje Orffova instrumentáře (podle návodu)	Pěvecký a mluvní projev – pěvecké dovednosti (dýchání, výslovnost, nasazení a tvorba tónu, dynamicky odlišený zpěv), hlasová hygiena, rozšiřování hlasového rozsahu Hudební rytmus Hra na hudební nástroje – reprodukce motivů, témat, jednoduchých skladbiček	HV

Ztvárňuje hudbu pohybem s využitím tanečních kroků, na základě individuálních schopností a dovedností vytváří pohybové improvizace	- ztvárňuje hudbu pohybem - zvládne polkový krok - určí tanec - polku	pomocí jednoduchých hudebních nástrojů z Orffova instrumentáře Pohybový doprovod znějící hudby – dvoudobý, třídobý a čtyřdobý takt, taneční hry se zpěvem, jednoduché lidové tance Pohybové vyjádření hudby a reakce na změny v proudu znějící hudby – pantomima a pohybová improvizace s využitím tanečních kroků	
---	---	---	--

50

3. Seberegulace a sebeorganizace	Žák: - vysvětlí, co jsou to emoce a jaký význam mají emoce v jeho životě - v modelové situaci předvede různé způsoby, jak dát najevo, co cítí a uvede, který z těchto způsobů vyjadřuje respekt k jeho osobě i druhým - vyjmenuje názvy nejrozličnějších emocí - pojmenovává svoje emoce v různých situacích školního života - vlastními slovy vysvětlí, jak rozumí slovu agresivita a uvede příklady z vlastního života - zdůvodní, proč je nutné zvládat agresivitu s ohledem na sebe a své okolí - žák si vyzkouší, jakým způsobem se dá agresivita zvládnout	Pojmenování emocí Různé projevy emocí, odraz emocí v těle Souvislosti mezi emocemi, myšlenkami a chováním Agresivita	OSV/TO3
4. Psychohygiena	Žák : - rozumí, co znamená slovo pomoc - zamýšlí se nad tím jak pomáhat sobě i druhým, prakticky si vyzkouší požádat i odmítnout pomoc - dozví se, kam se obrátit o pomoc	Pomáhání Empatická komunikace - organizace pro pomoc dětem, linky důvěry	OSV/TO4

	- vysvětlí vlastními slovy pojem osobní problém jaké a uvede, situace lidé vnímají jako osobní problém	Osobní (zdravotní) problém	
5. Kreativita	Žák: - prožije několik aktivit rozvíjejících tvořivost - navrhne individuální tvořivé řešení problému	Kreativita	OSV/TO5
Žák: Uplatňuje ve vlastní výtvarné činnosti teoretické a praktické poznatky a dovednosti s výtvarnými výrazovými prostředky: s kresbou, různými grafickými materiály a technikami; používá běžných pojmů z nauky o barvě Seznámí se s proporcemi lidského těla a hlavy Reprodukuje na základě svých individuálních hudebních schopností a dovedností různé motivy, témata i části skladeb, vytváří a volí jednoduché doprovody, provádí jednoduché hudební improvizace	Žák: - používá prostředky pro vyjádření emocí, pocitů, nálad, fantazie, představ a osobních zkušeností – manipulace s objekty, pohyb těla a jeho umístění v prostoru, akční tvar malby a kresby - kresba a malba lidského těla se znalostí správných proporcí - vytváří jednoduché doprovody dle svých schopností - doprovází píseň na nástroje Orffova instrumentáře	Záznamy autentických smyslových zážitků, emocí, snových představ, prchavých okamžiků, jemných projevů energie, myšlenek (hledání jejich podobností a odlišností) Tvorba doprovodů pro hudebně dramatické projevy	VV HV

[illegible]

	- vědomě si všímá neverbální komunikace, uplatňuje znalosti o neverbální složce při vlastní komunikaci - umí vést dialog - vhodně komunikuje v různých situacích	Řeč těla Pravidla vedení dialogu Komunikace v různých situacích (informování, omluva, prosba, pozdrav...)	
Žák: Projevovat smysl a cit pro prostorové formy a pro jejich výtvarné kvality; různé způsoby výtvarného zobrazování prostorových jevů a vztahů (hmoty, tvaru, struktury, světla, barvy)	Žák: - využívá osobní postoj v komunikaci – jeho utváření a zdůvodňování - vysvětluje a obhájí výsledky tvorby	Vyhledávání a využívání reprodukcí, fotografií, časopisů, tiskovin (struktury, postavy, písmo, výtvarné znaky atd.) Využití vlastního těla, skupinová tvorba	VV
9. Kooperace a kompetice	Žák : - uvědomí si a prakticky procvičí některé dovednosti pro umění nedestruktivní soutěže - zná a snaží se dodržovat pravidla fair play při soutěži	Zvládání emocí, agresivita – techniky ventilu Pravidla a příklady fair play jednání	OSV/TO9

[illegible]

12. Muzikoterapie	Žák: - vyjádří, jakou má náladu na základě prožitku vnímá pocity ve svém těle i myslí - uvědomuje si rozdíl mezi tělesným a duševním napětím a uvolněním - pravidelně relaxuje	Muzikoterapeutické postupy	
Žák: Využívá své individuální hudební schopnosti a dovednosti při hudebních aktivitách Uplatňuje získané pěvecké dovednosti a návyky při zpěvu i při mluvním projevu v běžném životě; zpívá dle svých dispozic intonačně čistě a rytmicky přesně v jednohlase i vícehlase, dokáže ocenit kvalitní vokální projev druhého Realizuje podle svých individuálních schopností a dovedností písně a skladby různých stylů a žánrů	Žák: - vymýšlí vlastní texty ke známým melodiím - rytmitizuje texty - zpívá podle svých dispozic intonačně čistě a rytmicky správně - zazpívá 5 lidových a 5 umělých písní - zpívá v jednohlase - ocení kvalitní vokální projev - zazpívá hlavní téma vybraných poslechových skladeb - zazpívá a rytmicky doprovodí písně různých stylů a žánrů	Pěvecký a mluvní projev – rozšiřování hlasového rozsahu, hlasová hygiena, hlasová nedostatečnost a některé způsoby její nápravy, mutace Reflexe vokálního projevu Hudební rytmus	HV

Rozpozná některé z tanců různých stylových období, zvolí vhodný typ hudebně pohybových prvků k poslouchané hudbě a na základě individuálních hudebních schopností a pohybové vyspělosti předvede jednoduchou pohybovou vazbu Vyhledává souvislosti mezi hudbou a jinými druhy umění	- vyjádří skladbu pohybem - zvolí vhodný typ hudebně pohybových prvků - určí tanec – polku, valčík, mazurku, menuet - seznámí se s hudebními formami, v nichž se spojuje hudba s dalšími druhy umění	Pohybový doprovod znějící hudby Pohybové vyjádření hudby v návaznosti na sémantiku hudebního díla – pantomima, tanec Rozvoj hudebního sluchu a hudební představivosti	
---	---	--	--

Osobnostně sociální rozvoj 7. ročník ZŠ

OVO	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA MEZIPŘEDMĚTOVÉ VAZBY
1. Rozvoj schopnosti poznávání	Žák: - popíše několik způsobů, které mu pomáhají, když se potřebuje soustředit zamýšlí se nad tím, co všechno má vliv na kvalitu a míru - soustředění - dostane příležitost objevit své smysly - žák zná druhy paměti, popíše principy fungování paměti	Soustředění (koncentrace) Druhy smyslového vnímání Paměť	OSV/TO1
2. Sebepoznání a sebepojetí	Žák: - odpovídá si na otázku kdo jsem já a jaký jsem a jaký bych chtěl být? - zamýšlí se nad svými silnými a slabými stránkami - uvědomí si vztah ke svému tělu - vysvětlí pojmy extraverte, introverze	Osobnost Vnímání krásy lidského těla v různých kulturách Lidské tělo – přednosti a omezení Temperament	OSV/TO2

3. Seberegulace a sebeorganizace	Žák: - vysvětlí, co jsou to emoce a jaký význam mají emoce v jeho životě - v modelové situaci předvede různé způsoby, jak dát najevo, co cítí a uvede, který z těchto způsobů vyjadřuje respekt k jeho osobě i k druhým - vyjmenuje názvy nejrozličnějších emocí, pojmenovává svoje emoce v různých situacích školního života - vlastními slovy vysvětlí, jak rozumí slovu agresivita a uvede příklady z vlastního života - zdůvodní, proč je nutné zvládat agresivitu s ohledem na sebe a své okolí - žák si vyzkouší, jakým způsobem se dá agresivita zvládnout	Pojmenování emocí Různé projevy emocí, odraz emocí v těle Souvislosti mezi emocemi, myšlenkami a chováním Agresivita	OSV/TO3
4. Psychohygiena	Žák: - rozumí, co znamená slovo pomoc - zamýšlí se nad tím jak pomáhat sobě i druhým, prakticky si vyzkouší požádat i odmítnout pomoc - dozví se, kam se obrátit o pomoc	Pomáhání Empatická komunikace Organizace pro pomoc dětem, linky důvěry	OSV/TO4

	- vysvětlí vlastními slovy pojem osobní problém a uvede jaké situace lidé vnímají jako osobní problém	Osobní (zdravotní) problém	
5. Kreativita	Žák: - prožije několik aktivit rozvíjejících tvořivost - navrhne individuální tvořivé řešení problému	Kreativita	OSV/TO5
Žák: Uplatňuje ve vlastní výtvarné činnosti teoretické a praktické poznatky a dovednosti s výtvarnými výrazovými prostředky: s kresbou, různými grafickými materiály a technikami; používá běžných pojmů z nauky o barvě Seznámí se s proporcemi lidského těla a hlavy Reprodukuje na základě svých individuálních hudebních schopností a dovedností různé motivy, témata i části skladeb, vytváří a volí jednoduché doprovody, provádí jednoduché hudební improvizace	Žák: - používá prostředky pro vyjádření emocí, pocitů, nálad, fantazie, představ a osobních zkušeností – manipulace s objekty, pohyb těla a jeho umístění v prostoru, akční tvar malby a kresby - kresba a malba lidského těla se znalostí správných proporcí - vytváří doprovody dle svých schopností - doprovodí píseň na nástroje Orffova instrumentáře	Záznamy autentických smyslových zážitků, emocí, snových představ, prchavých okamžiků, jemných projevů energie, myšlenek (hledání jejich podobností a odlišností) Tvorba doprovodů pro hudebně dramatické projevy	VV HV

[illegible]

	- vědomě si všímá neverbální komunikace, uplatňuje znalosti o neverbální složce při vlastní komunikaci - umí vést dialog - vhodně komunikuje v různých situacích	Pravidla vedení dialogu Komunikace v různých situacích (informování, omluva, prosba, pozdrav...)	
Žák: Projevovat smysl a cit pro prostorové formy a pro jejich výtvarné kvality; různé způsoby výtvarného zobrazování prostorových jevů a vztahů (hmoty, tvaru, struktury, světla, barvy)	Žák: - využívá osobní postoj v komunikaci – jeho utváření a zdůvodňování - vysvětluje a obhájí výsledky tvorby	Vyhledávání a využívání reprodukcí, fotografií, časopisů, tiskovin (struktury, postavy, písmo, výtvarné znaky atd.) Využití vlastního těla, skupinová tvorba	VV
9. Kooperace a kompetice	Žák: - uvědomí si a prakticky procvičí některé dovednosti pro umění nedestruktivní soutěže - zná a snaží se dodržovat pravidla fair play při soutěži	Zvládání emocí, agresivita – techniky ventilu Pravidla a příklady fair play jednání	OSV/TO9

10. Řešení problémů a rozhodovací dovednosti	Žák: - zformuluje zátěžové situace, do kterých se dle jeho názoru mohou dostat (nejen jako žáci ve škole) - vyzkouší si možnosti řešení problémů v modelových situacích - zamýšlí se nad tím, kdo by mu mohl v řešení problémů pomoci - uvědomí si možnost podpory od okolí při řešení problému - uvědomí si problémy nezdravého sexuálního chování, seznámí se s problematikou sexuálního zneužívání	Techniky efektivního řešení problému Empatické jednání Lidská sexualita	OSV/TO10
11. Hodnoty, postoje, praktická etika	Žák: - diskutuje o ničivých dopadech závislostí - reflektuje vlastní žebříček hodnot (uvědomí si, co je pro ně důležité) - seznámí se s hodnotami v naší společnosti - pojmenuje základní znaky slušného chování - projeví znalost pravidel slušného chování – etikety v několika běžných prostředích	Primární prevence závislostí Hodnotový žebříček Morální hodnoty a normy ve společnosti Základy etikety	OSV/TO11

12. Muzikoterapie	Žák: - vyjádří, jakou má náladu - na základě prožitku vnímá pocity ve svém těle i mysli - uvědomuje si rozdíl mezi tělesným a duševním napětím a uvolněním - pravidelně relaxuje	Muzikoterapeutické postupy	
Žák: Využívá své individuální hudební schopnosti a dovednosti při hudebních aktivitách Uplatňuje získané pěvecké dovednosti a návyky při zpěvu i při mluvním projevu v běžném životě; zpívá dle svých dispozic intonačně čistě a rytmicky přesně v jednohlase i vícehlase, dokáže ocenit kvalitní vokální projev druhého	Žák: - vytváří melodie k danému textu - rytmitizuje texty - zpívá podle svých dispozic intonačně čistě a rytmicky správně - zpívá v jednohlase, podle svých dispozic i v dvojhlase - ocení kvalitní vokální projev - rytmicky doprovodí písně různých stylů a žánrů	Pěvecký a mluvní projev – rozšiřování hlasového rozsahu, hlasová hygiena, hlasová nedostatečnost a některé způsoby její nápravy, mutace Reflexe vokálního projevu Hudební rytmus	HV

Rozpozná některé z tanců různých stylových období, zvolí vhodný typ hudebně pohybových prvků k poslouchané hudbě a na základě individuálních hudebních schopností a pohybové vyspělosti předvede jednoduchou pohybovou vazbu	- vyjádří skladbu pohybem - zvolí vhodný typ hudebně pohybových prvků - určí tanec – lidový, klasický, latinsko-americký, moderní	Pohybový doprovod znějící hudby. Pohybové vyjádření hudby v návaznosti na sémantiku hudebního díla – pantomima, tanec Rozvoj hudebního sluchu a hudební představivosti	
---	---	---	--

Osobnostně sociální rozvoj 8. ročník ZŠ

OVO	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA MEZIPŘEDMĚT. VZTAHY
1. Rozvoj schopnosti poznávání	Žák: - popíše několik způsobů, které mu pomáhají, když se potřebuje soustředit - zamýšlí se nad tím, co všechno má vliv na kvalitu a míru soustředění - dostane příležitost objevit své smysly - žák zná druhy paměti, popíše principy fungování paměti	Soustředění (koncentrace) Druhy smyslového vnímání Paměť	OSV/TO1
2. Sebepoznání a sebepojetí	Žák: - odpovídá si na otázku kdo jsem já a jaký jsem a jaký bych chtěl být? - zamýšlí se nad svými silnými a slabými stránkami - uvědomí si vztah ke svému tělu - vysvětlí pojmy extraverze, introverze	Osobnost Vnímání krásy lidského těla v různých kulturách Lidské tělo – přednosti a omezení Temperament	OSV/TO2

Žák: Objasní, jak může realističtější poznání a hodnocení vlastní osobnosti a potenciálu pozitivně ovlivnit jeho rozhodování, vztahy s druhými lidmi i kvalitu života Posoudí vliv osobních vlastností na dosahování individuálních i společných cílů, objasní význam vůle při dosahování cílů a překonávání překážek Rozpoznává projevy záporných charakterových vlastností u sebe i u druhých lidí, kriticky hodnotí a vhodně koriguje své chování a jednání Popíše, jak lze usměrňovat a kultivovat charakterové a volní vlastnosti, rozvíjet osobní přednosti, překonávat osobní nedostatky a pěstovat zdravou sebedůvěru	Žák: - zamýšlí se nad možnými nástrahami, které ho v dalších letech dospívání mohou potkat - hledá vztah mezi typem osobnosti člověka, sebehodnocením a pravděpodobností podlehnoutí nástrahám - uvádí a odsuzuje projevy nepřiměřeného chování a porušování společenských norem, popíše možné důsledky nedodržování - na příkladech popíše a rozliší projevy kladných a záporných charakterových vlastností člověka především s ohledem na období dospívání - uvádí příklady vhodného a nevhodného využití volného času - chápe šikanování i v souvislosti s vandalským chováním vůči majetku oběti	Podobnost a odlišnost lidí – projevy chování, rozdíly v prožívání, myšlení a jednání; osobní vlastnosti, dovednosti a schopnosti, charakter; vrozené předpoklady, osobní potenciál Vnitřní svět člověka – vnímání, prožívání, poznávání a posuzování skutečnosti, sebe i druhých lidí, systém osobních hodnot, sebehodnocení Vnitřní svět člověka – stereotypy v posuzování druhých lidí Osobní rozvoj – životní cíle a plány, životní perspektiva, adaptace na životní změny,	OV
--	---	--	------------------

	- zvažuje změny chování v dospívání u sebe i druhých - rozlišuje kladné a záporné vlivy vrstevnických skupin na osobnost dospívajícího jedince	sebezměna; význam motivace, aktivity, vůle a osobní kázně při seberozvoji	
3. Seberegulace a sebeorganizace	Žák: - vysvětlí, co jsou to emoce a jaký význam mají emoce v jeho životě - v modelové situaci předvede různé způsoby, jak dát najevo, co cítí a uvede, který z těchto způsobů vyjadřuje respekt k jeho osobě i k druhým - vyjmenuje názvy nejrozličnějších emocí - pojmenovává svoje emoce v různých situacích školního života - vlastními slovy vysvětlí, jak rozumí slovu agresivita a uvede příklady z vlastního života - zdůvodní, proč je nutné zvládat agresivitu s ohledem na sebe a své okolí - žák si vyzkouší, jakým způsobem se dá agresivita zvládnout -	Pojmenování emocí Různé projevy emocí, odraz emocí v těle Souvislosti mezi emocemi, myšlenkami a chováním Agresivita	OSV/TO3
Žák: Uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami;	Žák: - svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc	Sebepoznání a sebepojetí – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí	OV

svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc		Seberegulace a sebeorganizace činností a chování – cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací; stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení	
4. Psychohygiena	Žák: - rozumí, co znamená slovo pomoc - zamýšlí se nad tím jak pomáhat sobě i druhým, prakticky si vyzkouší požádat i odmítnout pomoc - dozví se, kam se obrátit o pomoc - vysvětlí vlastními slovy pojem osobní problém a uvede, jaké situace lidé vnímají jako osobní problém	Pomáhání Empatická komunikace Organizace pro pomoc dětem, linky důvěry Osobní (zdravotní) problém	OSV/TO4
Žák: Vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví; dovede posoudit různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní	Žák: - vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím - vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví - posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní	Tělesná a duševní hygiena – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, význam pohybu pro zdraví Režim dne	OV

odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví	zdraví i zdraví druhých - vyvozuje z různých způsobů chování lidí osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví	Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci – složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie (Maslowova teorie) Podpora zdraví a její formy – prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví	
Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví	- přijímá odpovědnost za své zdraví - uvede základní lidské potřeby do souvislosti se zdravím - má vytvořen svůj žebříček hodnot - uvědomuje si souvislost mezi zdravím a kvalitou prostředí		
Uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc	- uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami - svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc	Stres a jeho vztah ke zdraví – kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti	
Projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce	- dobře posoudí vliv zdravého životního stylu na svůj rozvoj	Zdravý životní styl	

5. Kreativita	Žák: - prožije několik aktivit rozvíjejících tvořivost - navrhne individuální tvořivé řešení problému	Kreativita	OSV/TO5
Žák: Uplatňuje ve vlastní výtvarné činnosti teoretické a praktické poznatky a dovednosti s výtvarnými výrazovými prostředky: s kresbou, různými grafickými materiály a technikami; používá běžných pojmů z nauky o barvě Seznámí se s proporcemi lidského těla a hlavy Projevuje smysl a cit pro prostorové formy a pro jejich výtvarné kvality; různé způsoby výtvarného zobrazování prostorových jevů a vztahů (hmoty, tvaru, struktury, světla, barvy)	Žák: - používá prostředky pro vyjádření emocí, pocitů, nálad, fantazie, představ a osobních zkušeností – manipulace s objekty, pohyb těla a jeho umístění v prostoru, akční tvar malby a kresby - kresba a malba lidského těla se znalostí správných proporcí - využívá osobní postoj v komunikaci – jeho utváření a zdůvodňování - vysvětluje a obhajuje výsledky tvorby	Záznamy autentických smyslových zážitků, emocí, snových představ, prchavých okamžiků, jemných projevů energie, myšlenek (hledání jejich podobností a odlišností) Vyhledávání a využívání reprodukcí, fotografií, časopisů, tiskovin (struktury, postavy, písmo, výtvarné znaky atd.) Využití vlastního těla, skupinová tvorba	VV
6. Poznávání lidí	Žák: - průběžně se seznamuje s nově přichozími spolužáky, vytváří adekvátní vazby na základě poznání druhých	Sociální vztahy	OSV/TO6

	- uvědomí si, jak důležitou roli hraje poznávání druhých lidí v životě - pochopí, jak sám aktivně může druhé lidi poznávat, a prožije si jejich poznávání - ověří si, že pro pocit důvěry a jistoty je podmínkou především ohleduplné zacházení s tím, co o druhých vím	Empatie	
7. Mezilidské vztahy	Žák: - rozumí, proč existují ve škole a třídě pravidla, umí efektivně zareagovat pokud jsou pravidla porušována a jemu to vadí, - zná důsledky porušování pravidel	Školní pravidla Pravidla soužití lidí	OSV/TO7
8. Komunikace	Žák: - s porozuměním používá vybrané asertivní postupy - rozeznává agresivní, pasivní, manipulativní chování - vědomě si všímá neverbální komunikace, uplatňuje znalosti o neverbální složce při vlastní komunikaci - umí vést dialog	Asertivita Řeč těla Pravidla vedení dialogu	OSV/TO8

	- vhodně komunikuje v různých situacích	Komunikace v různých situacích (informování, omluva, prosba, pozdrav...)	
9. Kooperace a kompetice	Žák: - uvědomí si a prakticky procvičí některé dovednosti pro umění nedestruktivní soutěže - zná a snaží se dodržovat pravidla fair play při soutěži	Zvládání emocí, agresivita – techniky ventilu Pravidla a příklady fair play jednání	OSV/TO9
10. Řešení problémů a rozhodovací dovednosti	Žák: - zformuluje zátěžové situace, do kterých se dle jeho názoru mohou dostat (nejen jako žáci ve škole) - vyzkouší si možnosti řešení problémů v modelových situacích - zamýšlí se nad tím, kdo by mu mohl v řešení problémů pomoci - uvědomí si možnost podpory od okolí při řešení problému - uvědomí si problémy nezdravého sexuálního chování, seznámí se s problematikou sexuálního zneužívání	Techniky efektivního řešení problému Empatické jednání Lidská sexualita	OSV/TO10

Žák: V souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování i své chování obecně	Žák: - je seznámen s pravidly sexuálního soužití dvou osob - je si vědom nebezpečí promiskuitního chování	Ochrana před přenosnými i nepřenositelnými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy – bezpečné způsoby chování (nemoci přenosné pohlavním stykem, HIV/AIDS, hepatitidy); preventivní a lékařská péče; odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě) Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita – šikana a jiné projevy násilí; formy sexuálního zneužívání dětí; komunikace se službami odborné pomoci Bezpečné chování – komunikace s vrstevníky a neznámými	OV
11. Hodnoty, postoje, praktická etika	Žák: - diskutuje o ničivých dopadech závislostí	Primární prevence závislostí	OSV/TO11

	- reflektuje vlastní žebříček hodnot (uvědomí si, co je pro ně důležité) - seznámí se s hodnotami v naší společnosti - pojmenuje základní znaky slušného chování - projeví znalost pravidel slušného chování – etikety v několika běžných prostředích	Hodnotový žebříček Morální hodnoty a normy ve společnosti Základy etikety	
Žák: Dává do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka; uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým	Žák: - dává do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek - uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole - v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým	Auto-destruktivní závislosti – zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek, patologického hráčství, práce s počítačem; návykové látky (bezpečnost v dopravě, trestná činnost, dopink ve sportu) Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech	OV

12. Muzikoterapie	Žák: - vyjádří, jakou má náladu na základě prožitku vnímá pocity ve svém těle i myslí - uvědomuje si rozdíl mezi tělesným a duševním napětím a uvolněním - pravidelně relaxuje	Muzikoterapeutické postupy	
Žák: Využívá své individuální hudební schopnosti a dovednosti při hudebních aktivitách Uplatňuje získané pěvecké dovednosti a návyky při zpěvu i při mluvním projevu v běžném životě; zpívá dle svých dispozic intonačně čistě a rytmicky přesně v jednohlase, dokáže ocenit kvalitní vokální projev druhého Reprodukuje na základě svých individuálních hudebních schopností a dovedností různé motivy, témata i části skladeb, vytváří a volí jednoduché doprovody, provádí jednoduché hudební improvizace	Žák: - vymýšlí vlastní texty ke známým melodiím - vytváří melodie k danému textu - rytmitizuje texty - zpívá podle svých dispozic intonačně čistě a rytmicky správně - zpívá v jednohlase podle svých dispozic - ocení kvalitní vokální projev - vytváří doprovody dle svých schopností - doprovodí píseň na nástroje Orffova instrumentáře	Pěvecký a mluvní projev – rozšiřování hlasového rozsahu, hlasová hygiena, hlasová nedostatečnost a některé způsoby její nápravy, mutace Intonace a vokální improvizace Reflexe vokálního projevu Hudební rytmus	HV

Realizuje podle svých individuálních schopností a dovedností písňe a skladby různých stylů a žánrů Rozpozná některé z tanců různých stylových období, zvolí vhodný typ hudebně pohybových prvků k poslouchané hudbě a na základě individuálních hudebních schopností a pohybové vyspělosti předvede jednoduchou pohybovou vazbu Orientuje se v proudu znějící hudby, vnímá užité hudebně výrazové prostředky a charakteristické sémantické prvky, chápe jejich význam v hudbě a na základě toho přistupuje k hudebnímu dílu jako k logicky utvářenému celku Vyhledává souvislosti mezi hudbou a jinými druhy umění	- rytmicky doprovodí písňe různých stylů a žánrů - vyjádří skladbu pohybem - zvolí vhodný typ hudebně pohybových prvků - zatančí polkový a valčíkový krok - rozpozná a hudební výrazové prostředky a významné sémantické prvky užité ve skladbě (zvukomalba, pohyb melodie, pravidelnost a nepravidelnost hudební formy) - seznámí se s hudebními formami, v nichž se spojuje hudba s dalšími druhy umění	Tvorba doprovodů pro hudebně dramatické projevy Pohybový doprovod znějící hudby Pohybové vyjádření hudby v návaznosti na sémantiku hudebního díla – pantomima, tanec Rozvoj hudebního sluchu a hudební představivosti Orientace v hudebním prostoru Hudební styly a žánry – chápání jejich funkcí vzhledem k životu jedince i společnosti, kulturním tradicím a zvykům	
--	--	--	--

78

Žák: Optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví	Žák: - optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví	Sexuální dospívání a reprodukční zdraví – předčasná sexuální zkušenost; těhotenství a rodičovství mladistvých; poruchy pohlavní identity	OV
3. Seberegulace a sebeorganizace	Žák: - vysvětlí, co jsou to emoce a jaký význam mají emoce v jeho životě - v modelové situaci předvede různé způsoby, jak dát najevo, co cítí a uvede, který z těchto způsobů vyjadřuje respekt k jeho osobě i k druhým - vyjmenuje názvy nejrůznějších emocí - pojmenovává svoje emoce v různých situacích školního života - vlastními slovy vysvětlí, jak rozumí slovu agresivita a uvede příklady z vlastního života - zdůvodní, proč je nutné zvládat agresivitu s ohledem na sebe a své okolí - žák si vyzkouší, jakým způsobem se dá agresivita zvládnout	Pojmenování emocí Různé projevy emocí, odraz emocí v těle Souvislosti mezi emocemi, myšlenkami a chováním Agresivita	OSV/TO3
4. Psychohygiéna	Žák: - rozumí, co znamená slovo pomoc	Pomáhání	OSV/TO4

	- zamýšlí se nad tím jak pomáhat sobě i druhým, prakticky si vyzkouší požádat i odmítnout pomoc - dozví se, kam se obrátit o pomoc - vysvětlí vlastními slovy pojem osobní problém a uvede, jaké situace lidé vnímají jako osobní problém	Empatická komunikace Organizace pro pomoc dětem, linky důvěry Osobní (zdravotní) problém	
Žák: Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím	Žák: - svěří se se zdravotním problémem - v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc - posoudí škodlivost patologického chování	Stres a jeho vztah ke zdraví – kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti Psychohygiena v sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech	OV
5. Kreativita	Žák: - prožije několik aktivit rozvíjejících tvořivost - navrhne individuální tvořivé řešení problému	Kreativita	OSV/TO5

Žák: Uplatňuje ve vlastní výtvarné činnosti teoretické a praktické poznatky a dovednosti s výtvarnými výrazovými prostředky: s kresbou, různými grafickými materiály a technikami; používá běžných pojmů z nauky o barvě Seznámí se s proporcemi lidského těla a hlavy Projevovat smysl a cit pro prostorové formy a pro jejich výtvarné kvality; různé způsoby výtvarného zobrazování prostorových jevů a vztahů (hmoty, tvaru, struktury, světla, barvy)	Žák: - používá prostředky pro vyjádření emocí, pocitů, nálad, fantazie, představ a osobních zkušeností – manipulace s objekty, pohyb těla a jeho umístění v prostoru, akční tvar malby a kresby - kresba a malba lidského těla se znalostí správných proporcí - využívá osobní postoj v komunikaci – jeho utváření a zdůvodňování - vysvětluje a obhajuje výsledky tvorby	Záznamy autentických smyslových zážitků, emocí, snových představ, prchavých okamžiků, jemných projevů energie, myšlenek (hledání jejich podobností a odlišností) Vyhledávání a využívání reprodukcí, fotografií, časopisů, tiskovin (struktury, postavy, písmo, výtvarné znaky atd.) Využití vlastního těla, skupinová tvorba	VV
6. Poznávání lidí	Žák: - průběžně se seznamuje s nově přichozími spolužáky, vytváří adekvátní vazby na základě poznání druhých - uvědomí si, jak důležitou roli hraje poznávání druhých lidí v životě	Sociální vztahy	OSV/TO6

	- pochopí, jak sám aktivně může druhé lidi poznávat, a prožije si jejich poznávání - ověří si, že pro pocit důvěry a jistoty je podmínkou především - ohleduplné zacházení s tím, co o druhých vím	Empatie	
7. Mezilidské vztahy	Žák: - rozumí, proč existují ve škole a třídě pravidla, umí efektivně zareagovat pokud jsou pravidla porušována a jemu to vadí, - zná důsledky porušování pravidel	Školní pravidla Pravidla soužití lidí	OSV/TO7
8. Komunikace	Žák: - s porozuměním používá vybrané asertivní postupy - rozeznává agresivní, pasivní, manipulativní chování - vědomě si všímá neverbální komunikace, uplatňuje znalosti o neverbální složce při vlastní komunikaci - umí vést dialog - vhodně komunikuje v různých situacích	Asertivita Řeč těla Pravidla vedení dialogu Komunikace v různých situacích (informování, omluva, prosba, pozdrav...)	OSV/TO8

9. Kooperace a kompetice	Žák: - uvědomí si a prakticky procvičí některé dovednosti pro umění nedestruktivní soutěže - zná a snaží se dodržovat pravidla fair play při soutěži	Zvládání emocí, agresivita – techniky ventilu Pravidla a příklady fair play jednání	OSV/TO9
10. Řešení problémů a rozhodovací dovednosti	Žák: - zformuluje zátěžové situace, do kterých se dle jeho názoru mohou dostat(nejen jako žáci ve škole) - vyzkouší si možnosti řešení problémů v modelových situacích - zamýšlí se nad tím, kdo by mu mohl v řešení problémů pomoci - uvědomí si možnost podpory od okolí při řešení problému - uvědomí si problémy nezdravého sexuálního chování, seznámí se s problematikou sexuálního zneužívání	Techniky efektivního řešení problému Empatické jednání Lidská sexualita	OSV/TO10
Žák: V souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování	Žák: - přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování	Ochrana před přenosnými i nepřenositelnými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy – bezpečné způsoby chování (nemoci přenosné	OV

	- uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami - svěří se se zdravotním problémem - v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc	pohlavním stykem, HIV/AIDS, hepatitidy);	
11. Hodnoty, postoje, praktická etika	Žák: - diskutuje o ničivých dopadech závislosti - reflektuje vlastní žebříček hodnot (uvědomí si, co je pro ně důležité) - seznámí se s hodnotami v naší společnosti - pojmenuje základní znaky slušného chování - projeví znalost pravidel slušného chování – etikety v několika běžných prostředích	Primární prevence závislosti Hodnotový žebříček Morální hodnoty a normy ve společnosti Základy etikety	OSV/TO11
Žák: Dává do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka; uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole	Žák: - dodržuje pravidla bezpečnosti a ochrany zdraví ve školním prostředí - nacvičuje formou situačních her vhodné způsoby chování v případě neshod s druhými lidmi – např. způsoby odmítnutí nabízené návykové látky	Auto-destruktivní závislosti – zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek, patologického hráčství, práce s počítačem; návykové látky (bezpečnost	OV

i mimo ni; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým		v dopravě, trestná činnost, dopink ve sportu) Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech	
Vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi	- vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt - uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi - snaží se postupně vytvářet psychickou odolnost vůči propagandě a upřednostňuje vlastní kritický názor na nejruznější oblasti života společnosti	Manipulativní reklama a informace – reklamní vlivy, působení sekt Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace – respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého, empatie; chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích	
Projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc	- projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc	Morální rozvoj – cvičení zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností; dovednosti pro řešení problémů v mezilidských vztazích; pomáhající a prosociální chování	

12. Muzikoterapie	Žák: - vyjádří, jakou má náladu na základě prožitku vnímá pocity ve svém těle i myslí - uvědomuje si rozdíl mezi tělesným a duševním napětím a uvolněním - pravidelně relaxuje	Muzikoterapeutické postupy	
Žák: Využívá své individuální hudební schopnosti a dovednosti při hudebních aktivitách Uplatňuje získané pěvecké dovednosti a návyky při zpěvu i při mluvním projevu v běžném životě; zpívá dle svých dispozic intonačně čistě a rytmicky přesně v jednohlase, dokáže ocenit kvalitní vokální projev druhého Reprodukuje na základě svých individuálních hudebních schopností a dovedností různé motivy, témata i části skladeb, vytváří a volí jednoduché doprovody, provádí jednoduché hudební improvizace	Žák: - vymýšlí vlastní texty ke známým melodiím - vytváří melodie k danému textu - rytmitizuje texty - zpívá podle svých dispozic intonačně čistě a rytmicky správně - zpívá v jednohlase podle svých dispozic - ocení kvalitní vokální projev - vytváří doprovody dle svých schopností - doprovodí píseň na nástroje Orffova instrumentáře	Pěvecký a mluvní projev – rozšiřování hlasového rozsahu, hlasová hygiena, hlasová nedostatečnost a některé způsoby její nápravy, mutace Intonace a vokální improvizace Reflexe vokálního projevu Hudební rytmus	HV

Realizuje podle svých individuálních schopností a dovedností písňe a skladby různých stylů a žánrů Rozpozná některé z tanců různých stylových období, zvolí vhodný typ hudebně pohybových prvků k poslouchané hudbě a na základě individuálních hudebních schopností a pohybové vyspělosti předvede jednoduchou pohybovou vazbu Orientuje se v proudu znějící hudby, vnímá užité hudebně výrazové prostředky a charakteristické sémantické prvky, chápe jejich význam v hudbě a na základě toho přistupuje k hudebnímu dílu jako k logicky utvářenému celku Vyhledává souvislosti mezi hudbou a jinými druhy umění	- rytmicky doprovodí písňe různých stylů a žánrů - vyjádří skladbu pohybem - zvolí vhodný typ hudebně pohybových prvků - zatančí polkový a valčíkový krok - rozpozná a hudební výrazové prostředky a významné sémantické prvky užité ve skladbě (zvukomalba, pohyb melodie, pravidelnost a nepravidelnost hudební formy) - seznámí se s hudebními formami, v nichž se spojuje hudba s dalšími druhy umění	Tvorba doprovodů pro hudebně dramatické projevy Pohybový doprovod znějící hudby Pohybové vyjádření hudby v návaznosti na sémantiku hudebního díla – pantomima, tanec Rozvoj hudebního sluchu a hudební představivosti Orientace v hudebním prostoru Hudební styly a žánry – chápání jejich funkcí vzhledem k životu jedince i společnosti, kulturním tradicím a zvykům	
--	--	--	--