

ÚVOD	7
DOTAZNÍK JAKO MÉDIUM A JEHO TVORBA	8
KOMENTOVÁNÍ	9
Zásady komentování	9
Princip komentování	9
REFLEXE	11
Reflexe vyučovací hodiny, závěrečný rituál	11
RODINA A ŠIRŠÍ SOCIÁLNÍ PROSTŘEDÍ	13
Postavení a role ženy a muže v rodině	14
Vliv rodinného prostředí na rozvoj osobnosti, potřeby rodiny vzhledem k bydlení, soukromí v rodině, estetika prostředí, údržba a úklid bytu	16
Rozehrávání situačních dialogů	26
ROZVOJ OSOBNOSTI	28
Dědičnost a výchova	28
Sebepoznání	29
Technika KAMENY	30
Sebeovlivňování	31
Typy osobnosti	33
DUŠEVNÍ A TĚLESNÉ ZDRAVÍ, ZÁKLADNÍ PODMÍNKY PRO JEHO ZACHOVÁNÍ	36
Situace ohrožující zdravý vývoj osobnosti, možnosti jejich předcházení, řešení	37
Relaxační techniky	40
Autogenní trénink	41
Imaginace	41
Meditace	42
PÉČE O ZDRAVÍ, OSOBNÍ HYGIENA, REŽIM DNE	43
Zdraví psychické, fyzické, sociální, zodpovědnost za vlastní zdraví	44
Životní rytmy a zdraví, prostředí a zdraví	45
Základní zdroje a příčiny nemocí, prevence	46
Nemoc v rodině, etické vztahy, vztahy k nemocnému	47
Osobní hygiena, intimní hygiena chlapců a dívek	48
Základy kosmetiky, ochrana pleti před klimatickými vlivy	49
Životní styl a jeho proměny, civilizační choroby	49
Režim dne - děti, dospívající, dospělí	51
Biorytmy a negativní vliv prostředí	52
SEXUÁLNÍ VÝCHOVA	54
Vztahy mezi lidmi, k druhému pohlaví, partnerské vztahy	55
První sexuální kontakty	60
Založení rodiny, biologická, sociální zralost	62
EFEKTEM BY TEDY MĚLA BÝT VYŠŠÍ INFORMOVANOST ŽÁKŮ V TÉTO PROBLEMATICE A POVĚDOMÍ, ŽE "USPĚCHAT ZNAMENÁ SPÍŠE ZTRÁCET, DOBŘE NAČASOVAT ZNAMENÁ PROŽÍVAT KRÁSNO". TÍM JE NAPLNĚN CÍL HODINY	63

Probuzené pohlaví - zvýšený zájem o vlastní pohlaví, masturbace, mýty.....	63
Nekoitální aktivity, odložení startu do pohlavního života	64
Metody antikoncepce	66
Umělé přerušení těhotenství, nemoci přenášené pohlavním stykem, prevence.....	68
Poradenská zařízení ke zmírnění konfliktů v mezilidských vztazích.....	69
Sexuální orientace, promiskuita, prostituce, pornografie, diskriminace, deviantní chování, sexuální zneužívání a ochrana před ním.....	70
Sexuálně orientovaná kriminalita.....	72
Postoj víry a morálky k sexualitě	73
OSOBNÍ BEZPEČÍ	75
Bezpečné chování při kontaktu s vrstevníky, v dopravních prostředcích, chůze po noční ulici, v parku, diskotéce.....	75
Způsoby chování v krizových situacích, poskytnutí první pomoci, sebeobrana a její použití	77
Šikanování.....	79
Nebezpečí sekt a nových náboženství.....	80
PREVENCE ZNEUŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK.....	83
Pozitivní životní cíle, hodnoty, zneužívání návykových látek.....	84
Mechanismy vzniku a rozvoje závislostí.....	86
Možnosti pomoci při závislostech.....	88
ZÁVĚR.....	90