

## Úvod / Jak se v učebnici orientovat ..... 4

## 1. Vztahy mezi lidmi aneb o dorozumívání ..... 7

O dorozumívání	8	O přátelství a lásce	27
Pravda, nebo lež	10	Rodinné vztahy	31
O porozumění	11	Když to v rodině „neklape“	32
Aktivní naslouchání	12	O rodině vlastní, nevlastní a náhradní	33
Dialog	13	Práva a povinnosti dítěte	36
Konflikt	14	Stejná práva všem?	37
Asertivní komunikace	16	Ztráta blízkého člověka	39
Umění říci ne	18	Život s handicapem	40
Asertivní jednání	20	Vrstevnická skupina	43
Empatie	23	Třídní skupina	45
Spolupráce	25	Opakování k 1. kapitole	46
Třídní erb	26		

## 2. Změny v životě člověka ..... 47

Vývoj předškolního dítěte	48	Sociální vývoj dítěte mladšího školního věku	61
Vnímání	50	Charakteristické znaky dospívání	64
Myšlení	50	Duševní vývoj	66
Paměť	51	Emocionální změny	68
Představy, fantazie	52	Vztahy k sobě a druhým	69
Řeč	52	Vztahy k vrstevníkům	69
Sociální vývoj předškolního dítěte	53	Vztah k sobě samému	71
Dítě v předškolním zařízení	56	Sexuální výchova	72
Emocionální prožívání předškolního dítěte	58	Opakování ke 2. kapitole	74
Nástup dítěte do školy	59		

## 3. Člověk a výživa ..... 75

Hledáme štěstí?	76	Chutná, ale ohrožuje	89
Podívejme se do historie	79	Jak na zdravotní problémy	91
A jak to bylo přímo u nás?	80	Cizorodé látky v potravinovém řetězci	92
Kolik sníš a kolik spotřebuješ?	81	A co naše nákupy?	93
Alternativní způsoby výživy	83	Potřebujete se rychle najíst?	94
Co je normální?	84	Potýkáme se s reklamou	94
Nevhodné stravovací návyky nebo zlovyky	87	Opakování ke 3. kapitole	96

<b>4. Životní styl</b> .....	<b>97</b>		
Pohoda neznamená pohodlí .....	<b>98</b>	Pozor, drogy! .....	<b>107</b>
Všechno v životě může dopadnout jinak .....	<b>102</b>	Proč lidé berou drogy? .....	<b>109</b>
Trápí nás i něco jiného .....	<b>106</b>	Začalo to tedy u Adama? .....	<b>112</b>
		Opakování ke 4. kapitole .....	<b>120</b>
<b>5. Člověk a zdraví</b> .....	<b>121</b>		
Pojem zdraví a současný životní styl člověka .....	<b>122</b>	Zdraví a pohyb .....	<b>136</b>
Co vyjadřuje slovo zdraví? .....	<b>123</b>	Správné držení těla .....	<b>138</b>
Tělesné zdraví .....	<b>125</b>	Problematika nadváhy a obezity u dětí a mládeže .....	<b>142</b>
Duševní zdraví .....	<b>126</b>	Životospráva, režim dne, spánek .....	<b>143</b>
Sociální zdraví .....	<b>128</b>	Režim dne a biorytmy .....	<b>145</b>
Duchovní zdraví .....	<b>129</b>	Opakování k 5. kapitole .....	<b>148</b>
Program Zdraví 2020 .....	<b>130</b>		
Principy uchování zdraví .....	<b>132</b>		
<b>6. Rozvoj osobnosti</b> .....	<b>149</b>		
Vztah k sobě samému .....	<b>150</b>	Stanovení osobních cílů .....	<b>173</b>
Zrcadlo .....	<b>152</b>	Blízká budoucnost .....	<b>174</b>
Vztah k druhým lidem .....	<b>156</b>	Mé postoje a hodnoty .....	<b>177</b>
Hodnocení druhého .....	<b>157</b>	Příběhy s mravním obsahem .....	<b>178</b>
Umění pochválit .....	<b>160</b>	Řešení problémů v mezilidských vztazích .....	<b>179</b>
Pozitivní hodnocení druhého .....	<b>162</b>	Prosociální chování .....	<b>180</b>
Sebezpoznaní .....	<b>166</b>	Opakování k 6. kapitole .....	<b>182</b>
Sebeovládání .....	<b>170</b>		
Zvládání problémových situací .....	<b>172</b>		
<b>7. Ochrana člověka za mimořádných událostí</b> .....	<b>183</b>		
Mimořádná událost .....	<b>184</b>	Ozbrojené síly ČR .....	<b>189</b>
Integrovaný záchranný systém .....	<b>185</b>	Opakování k 7. kapitole .....	<b>190</b>
Úkoly složek CO .....	<b>187</b>		
<b>Rejstříky</b> .....	<b>191</b>		
<b>Výstupy a kompetence</b> .....	<b>193</b>		
<b>Použité zdroje</b> .....	<b>196</b>		