

OSOBNOSTNÍ ROZVOJ

CHARAKTERISTIKA PŘEDMĚTU

Název vzdělávací oblasti v RVP ZV	Člověk, jeho osobnost a svět práce
Název vzdělávacího oboru v RVP ZV	Osobnostní a sociální výchova
Název předmětu	Osobnostní rozvoj
Ročníky ve kterých je předmět učen	2., 3., 4., 5.
Časová dotace	0+1+1+1+1
Organizace výuky předmětu	Výuka probíhá ideálně ve flexibilním prostoru školní třídy, kde lze sedět v kruhu, pohybovat se po prostoru, může probíhat i ve venkovních prostorech.
Podmínky pro výuku	Bezpečná respektující atmosféra, učitel se průběžně vzdělává prakticky a sebezkušenostně v typu aktivit, které vede se žáky.
Jak je do charakteristiky zpracovaná vize školy?	Tvůj cíl je i naše cesta: Aby člověk mohl odpovědně plánovat své životní kroky a hledat své uplatnění ve společnosti, potřebuje sám sebe dobře znát. Škola pomáhá na této cestě sebepoznávání.

Informace o pojetí předmětu

Osobnostní a sociální výchova zahrnuje také etický a kariérový rozvoj žáka. Kontinuálně, systematicky a komplexně rozvíjí potřebné znalosti, dovednosti, hodnoty, postoje, které podporují odolnost žáka vedoucí ke zvládnutí běžných i náročných životních situací. Rozvíjí praktickými a zkušenostními přístupy seberefektivní, seberegulační a psychohygienické dovednosti, interakční, komunikační a prosociální chování. Přispívá k sebepoznání a ke kvalitě života žáka. Podporuje sociálně-emocionální dovednosti, odpovědný přístup k sobě i druhým, k seberozvoji a celoživotnímu učení, k zapojení se v měnící se společnosti a světě práce. Vytváří prostor pro to, aby mohl žák v bezpečném prostředí a s oporou reflektovat, rozvíjet či regulovat způsoby prožívání a chování. Vytváří příležitost pro zkoušení, objevování a získávání vhodných mechanismů reagování na vnitřní a vnější svět.

Předmět osobnostní rozvoj nemá v prvním ročníku časovou dotaci v rozvrhu. Osobnostní rozvoj probíhá v prvním ročníku kontinuálně v průběhu celého vyučování v rámci všech předmětů.

Žáci postupně:

1. poznávají činnosti a dovednosti, které jim přináší radost, jsou snadné nebo obtížné; ocenění a sebeocenění ve svém rozvoji a učení; slovní popis svého chování a jednání v různých situacích
2. poznávají projevy svého prožívání a získávají zkušenost s nabízenými technikami na zklidnění a posílení koncentrace
3. učí se spolupráci a výhody zapojení se
4. poznávají vlastní potřeby, co jim pomáhá nebo brání v naplňování těchto potřeb
5. získávají a sdílí zkušenosti s různými druhy pracovních činností: ve škole, doma, v různých profesích
6. učí se věnovat vybrané činnosti, sledují a popisují svůj pokrok

Informace o obsahu předmětu

Osobnostní rozvoj se zaměřuje zejména na sebepojetí žáka, sebepoznávání, zvládnutí náročných situací, efektivní strategie učení, sebeorganizaci a plánování vlastního rozvoje. Sociální a etický rozvoj se věnuje sociálně-emocionálním dovednostem, sociální komunikaci a interakci v různorodých situacích, mezilidským vztahům a prosociálnímu chování. Kariérový rozvoj se vztahuje k objevování, rozhodování a plánování ve vlastním kariérovém směřování, k hodnotám a příležitostem spojeným se světem práce.

Nedílnou součástí předmětu je rozvíjení sebehodnocení žáka, práce s portfoliem pro zachycení osobního a kariérového pokroku a formativní zpětná vazba respektující individuální podobu učení. Ve výuce jsou využívány také dovednosti a znalosti žáka z neformálního vzdělávání. Učivem je žák sám, stává se jím konkrétní žákovská skupina a stávají se jím běžné situace každodenního života. **Osobnostní rozvoj žáka probíhá v těchto krocích:**

1. získání vědomostí a znalostí = osvojení základních pojmů a jejich významů
2. uplatňování základních znalostí na modelových situacích a na příbežích

3. na základě získaných znalostí a dovedností poznávání vlastní osobnosti
4. poznávání způsobů a technik na zvládání běžných a náročných životních situací
5. zkouší uplatňovat naučené techniky na úpravu svého jednání

Vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí

Klíčová kompetence k učení

- plánujeme učení společně se žáky
- nastavujeme přiměřené vzdělávací cíle pro každého ze žáků
- zamýšlíme se se žáky nad tím, co jim pomáhá k rozvoji (prostor, čas, pomůcky, forma práce, styly učení aj.)
- dáváme prostor žákům učit se mezi sebou navzájem
- učíme žáky pracovat s nástroji, které umožňují sledovat a zaznamenávat jejich pokrok měsíční sebehodnocení, žákovské knížky s vlastním sebehodnocením, práce s portfoliem, mapa učebního pokroku, mapa rozvoje kompetencí, kompetenční karty)
- učíme žáky shromažďovat důkazy o jejich posunu v učení
- vytváříme bezpečný prostor pro práci s chybou
- vedeme žáky ke spolupráci a vzájemné podpoře při učení
- propojujeme výuku se zkušenostmi žáků
- podporujeme žáky k dalšímu učení tím, že oceňujeme jejich silné stránky, jejich snahu, pokrok a úspěchy
- vytváříme dynamické a interaktivní učební aktivity, které stimulují zvědavost a aktivní účast žáků
- podporujeme žáky v tom, aby projevovali své názory a potřeby a nebáli se při svém učení chybovat
- vedeme žáky k sebehodnocení na základě kritérií, kterým rozumějí, a podporují tím jejich odpovědnost za vlastní učení
- vedeme žáky ke vzájemnému hodnocení pokroku v učení (vrstevnické hodnocení) na základě jim srozumitelných kritérií, a to za předpokladu, že se při tom daří zachovávat bezpečné prostředí

Klíčová kompetence komunikační

- vytváříme příležitosti pro různé formy diskuse, ve kterých mohou žáci bezpečně pokládat otázky a sdílet své myšlenky a pocity na dané téma (párové diskuse, diskusní kroužky atd.)
- do hodin zahrnujeme prvky dramatické výchovy a role-play, při kterých mohou žáci experimentovat s různými perspektivami a formami vyjádření v různých komunikačních situacích
- pomáháme žákům rozvíjet schopnost reflexe nad vlastním vyjadřováním (např. retrospektivním zamýšlením se nad prožitými komunikačními situacemi a s nimi spojenými úspěchy a neúspěchy)

Klíčová kompetence osobnostní a sociální

- vytváříme prostředí, kde se žáci cítí bezpečně a jsou schopni sdílet své pocity a zkušenosti, mají na práci adekvátní čas naplňují základní předpoklady pro vznik pozitivních vztahů a prostředí důvěry
- komunikujeme se žáky s respektem, tj. partnersky, vstřícně a otevřeně; projevujeme zájem o každého žáka, nabízíme žákům dialog a spolupráci, respektujeme sebepojetí, identitu a potřebu autonomie v jednání jednotlivých žáků
- vytváříme situace a prostředí, ve kterých mají žáci příležitost poznávat sami sebe a rozvíjet sebeuvědomění (reflektivní aktivity, deníky, přehledy, diskuse o emocích aj.)
- budujeme kulturu vzájemné podpory a respektu mezi žáky
- vytváříme prostředí vzájemné podpory a spolupráce mezi žáky a učiteli
- poskytujeme žákům prostor pro poznávání sebe sama (kým jsou, kým by chtěli být, kam se mohou posunout, kým by být nechtěli, kam patří, jak působí na ostatní lidi a prostředí)
- vedeme žáky k tomu, aby si uvědomovali emoce a potřeby sebe sama i druhých
- vedeme žáky k tomu, aby si uvědomovali dopady vlastního chování na sebe, ostatní lidi i přírodu
- učíme žáky efektivním strategiím sebeorganizace a plánování času (stanovování priorit, vytváření rozvrhu činností, nastavování reálných cílů)
- poskytujeme uznání a pozitivní zpětnou vazbu, aby žáci pocítili svou hodnotu a úspěchy
- podporujeme aktivity a diskusi o strategiích vzájemné podpory žáků
- při diskusích poukazujeme na možnost vidět danou situaci z různého pohledu
- rozvíjíme všímavost žáků, mindfulness, přijímání a prožívání přítomnosti pomocí různých cvičení, technik, her
- poskytujeme možnost volby, rozhodnutí
- diskutujeme se žáky o předsudcích a stereotypch, o významu tolerance ve vztazích
- podporujeme sdělování emocí, pocitů, názorů (např. komunitní kruh)
- poskytujeme prostor pro argumentaci názorů a sdílení, přehodnocení vlastních názorů a zpětnou vazbu
- aplikujeme aktivity na podporu pocitu sounáležitosti se třídou a školou
- stanovujeme spolu se žáky pravidla pro jednání ve třídě (včetně digitálního prostředí), jejichž cílem je vytváření prostředí vhodného pro učení a bezpečného prostředí

Klíčová kompetence k občanství a udržitelnosti

- vytváříme situace, při nichž žáci mohou prozkoumávat své okolí a pečovat o něj či zlepšovat ho
- umožňujeme žákům sdílet své zkušenosti a zážitky z kontaktů a péče o jiné živé bytosti/organismy a o své okolí
- vytváříme prostor a bezpečné prostředí pro vytváření a vyjadřování vlastního odůvodněného názoru žáka na dění okolo něj, včetně kritického pohledu na to, co by si přál změnit, uplatňujeme respektující přístup a vedeme k němu důsledně žáky, nekritizujeme žáka za názor
- podněcujeme žáky k vytváření a vyjádření ke kladení souvisejících otázek, k hledání a kritickému vyhodnocování informací a argumentaci, doplňujícími otevřenými otázkami je vedeme k hlubšímu promýšlení názoru
- umožňujeme žákovi vybrat si aktivitu prospěšnou pro okolí, kterou si sám zvolí nebo s níž se vnitřně ztotožní
- poskytujeme zpětnou vazbu, oceňujeme iniciativu žáka i dílčí kroky k ní směřující
- navozujeme situace umožňující porozumět potřebám, postojům a zájmům druhých – využívám vžívání se do rolí a postojů jiných (např. rolové hry)
- vytváříme prostor a bezpečné prostředí pro otevřenou diskusi o významu vlastní aktivity, demokratických postupů, respektování a uplatňování práv
- podněcujeme žáky k reflexi jejich zkušeností s uplatňováním vlastního vlivu na dění v jejich okolí

- vytváříme prostor a bezpečné prostředí pro vytváření a vyjadřování vlastního názoru žáků, sám uplatňuji respektující přístup
- podněcujeme žáky ke kladení otázek a argumentaci, doplňujícími otevřenými otázkami je vedeme k hlubšímu promýšlení a prohloubení argumentace
- umožňujeme žákovi převzít vědomě odpovědnost za uskutečnění přiměřeného úkolu, který si sám zvolí nebo s nímž se vnitřně ztotožní
- stavíme žáky před jednoduché situace vyžadující přijetí jejich vlastního rozhodnutí (např. při hře, v rámci fungování třídy, při řešení praktického úkolu)

Klíčová kompetence k podnikavosti a pracovní

- podporujeme aktivní účast žáků na tvorbě školního prostředí, které pracuje s jejich nápady a respektuje jejich přínosy a potřeby, například žákovské parlamenty, akce žáků pro žáky
- zapojujeme žáky do participace – ve škole, v komunitě aj.
- integrujeme do výuky například: otevřené diskuse, otevřené otázky, kreativní úkoly, projekty
- podporujeme nepřímé učení prostřednictvím zkušeností – například experimentování a bádání; tvůrčí čtení a psaní; umělecké vyjádření – malování, divadlo aj.
- využíváme se žáky různé nástroje k zachycení myšlenek a nápadů
- nabízíme žákům příležitost zapojit se do dobrovolných veřejně prospěšných projektů, známých jako dobrovolnictví – například podpora vrstevníků při učení, pomoc seniorům, ochrana přírody, rozvoj komunitního života, rozvojová spolupráce
- podporujeme žáky ve vytváření a sdílení jejich představ o tom, jak by se mohly vyvíjet situace v životě školy či v místě, kde žijí, a poskytujeme prostor pro diskusi nad návrhy jejich scénářů
- podporujeme žáky v tvorbě vision boardu (koláž, kresba, online verze aj.) směrem k profesnímu a životnímu směřování
- průběžně se žáky pracujeme na rozkrývání jejich priorit, hodnot, kompetenčního portfolia atd.
- upozorňujeme žáky na možnosti a příležitosti k jejich profilaci a rozvoji silných stránek.

Klíčová kompetence k řešení problémů

- organizujeme skupinové činnosti, kde žáci společně řeší problémy
- vyzýváme žáky k brainstormingu a zdůrazňujeme, že může existovat více řešení
- poskytujeme žákům příležitost k vyjádření pocitů, které v nich nově získaná informace vyvolává
- vybízíme žáky k rozlišení věrohodných a nevěrohodných tvrzení, diskutujeme s nimi znaky nevěrohodnosti (tvrzení může být například nadsazené, v něm obsažená informace zjevně zkreslená nebo vymyšlená)
- podporujeme žáky ve zpochybňování nedůvěryhodných tvrzení

Klíčová kompetence kulturní

- organizujeme tvůrčí aktivity, ve kterých mají žáci možnost vyjádřit své myšlenky a pocity prostřednictvím malby, kresby, hudby, divadla, tance, filmu a audiovizuálně nebo psaní literárních textů; tímto způsobem podporujeme jejich kreativitu a sebevyjádření
- poskytujeme žákům prostor k psaní vlastních textů (básní, příběhů, dialogů), ve kterých mohou sdílet své myšlenky, pocity a prožitky; texty mohou ilustrovat, zhudebnit, dramatizovat, inscenovat apod

Klíčová kompetence digitální

- nastavujeme společně na základě příkladů a zkušeností pravidla bezpečného zacházení s digitálními technologiemi, vedeme žáky k tomu, aby pravidla podporovala jejich aktivní přístup k využívání digitálních technologií, a současně dbáme na to, aby pravidla podporovala jejich digitální pohodu (wellbeing) a vedla je k ochraně jejich duševního, fyzického a sociálního zdraví

Vzdělávací strategie pro rozvoj základních gramotností

Základní gramotnost čtenářská a pisatelská

- podporujeme žáky, aby při psaní vyjadřovali vlastní zkušenosti, prožitky, pocity
- vedeme žáky k posuzování, co v textu je spíše názor nebo domněnka, případně omyl či lež, a co je možné považovat za fakta
- podporujeme žáky, aby si díky psaní ujasňovali a vyjadřovali svůj názor nebo stanovisko

Základní gramotnost logicko-matematická

- čte a vytváří jednoduché statistické přehledy a tabulky

2. ročník

OVU (s kódem)	ŠOVU	Vazba na průřezové téma (PT)	Vazba na klíčové kompetence (KK)	Vazba na základní gramotnosti (ZG)	Vazba na OVU jiných předmětů	Učivo k dosažení OVU
CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.	Poznává a pojmenuje základní osobnostní vlastnosti a dovednosti v modelových situacích. Diskutuje jak, vybraná osobnostní vlastnost nebo dovednost pomohla postavě v příběhu a v modelové situaci.	X	X	ZGC-BPO-000-ZV3-001 Buduje porozumění prožitkovým i odborným textům, při psaní sděluje informace podle své potřeby.	X	osobnostní vlastnosti a dovednosti
	Pojmenuje, co ho ve školních nebo zájmových činnostech baví a uvede příklad dovednosti, kterou úspěšně rozvíjí. Poznává své potřeby při učení.	X	KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti.	X	X	osobnostní vlastnosti a dovednosti
	Seznamuje se s příklady účinných řešení náročných situací. Rozlišuje situace, kdy lze o pomoc požádat vrstevníka a kdy o pomoc požádat dospělou osobu. V modelových situacích požádá o pomoc.	X	X	X	X	žádost o pomoc
CSP-OSV-001-ZV5-002 Všímá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.	Prostřednictvím příběhů a modelových situací poznává projevy svého prožívání na úrovni těla, emocí a myšlení. Poznává projevy a příčiny emocí, získává zkušenost s jejich rozpoznáním u sebe.	X	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing).	X	X	příčiny a projevy emocí

	Poznává účinky různých technik regulace stresu	X	X	X	X	techniky regulace stresu: senzomotorické - využívající pohyb a smysly; vztahové - sdílení, získání emocionální podpory druhého, kognitivní - pozitivní vnitřní dialog a regulace myšlením.
	Získává zkušenost s uplatňováním vhodných strategií řešení problémů a náročných situací. Poznává zdroje pomoci a získává zkušenost s různými způsoby požádání o pomoc.	X	X	X	X	zdroje pomoci, žádost o pomoc
CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.	Získává zkušenosti ze spolupráce v různých tvořených skupinách a zastává různé role. Uvědomuje si verbální a neverbální složku komunikace. Získává zkušenost s aktivním nasloucháním a projevováním respektu vůči druhým	X	KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera.	X	X	aktivní naslouchání, projevy respektu: (např. uznáním názoru druhých, uznáním chyby a snahou o její nápravu).
	Učí se uplatňovat etické chování v rámci třídy. V modelových situacích pojmenuje, které chování je vhodné a nevhodné. Navrhuje jak přeformulovat výroky, které by mohly být pro druhé nepříjemné.	X	X	X	X	aktivní naslouchání, projevy respektu
	Všímá si, kdy se skupinová práce daří a kdy se objevují ve spolupráci překážky. Na příkladu ocenění sebe sama i druhé za přínos ve skupinové činnosti.	X	KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině.	X	X	způsoby ocenění
CSP-OSV-002-ZV5-004 Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých	Rozpozná základní emoce a jejich projevy. Rozvíjí vnímání emocí u sebe i druhých. Navrhne jaké	X	KKT-SVJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje své myšlenky a pocity prostředky různých druhů umění.	X	CJS-CJS-005-ZV5-030 ŠOVU: Předvede v modelové situaci	emoce

lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.	emoce mohou pociťovat osoby v příběhu nebo modelové situaci, rozpoznává neverbální a verbální projevy různých emocí.				odmítnutí komunikace, která je mu nepříjemná.	
	Získává zkušenost s projevováním svých emocí a s možnostmi jejich regulace. Poznává, jak empatické reakce mohou pomoci zvládat emoce při komunikaci s druhými.	X	X	X	X	empatie
	Získává zkušenost s různými možnostmi naplňování základních lidských potřeb.	X	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně.	X	X	základní lidské potřeby
CSP-OSV-003-ZV5-005 Rozpoznává různé druhy profesí ve svém blízkém okolí a sdílí zkušenosti se zapojením do pracovních činností ve svém domácím prostředí.	V modelových situacích a příbězích poznává různost povolání a činností s nimi spojených.	X	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení.	X	X	povolání a s nimi spojené činnosti
	Objevuje u členů rodiny a lidí z blízkého okolí, jaké mají povolání, a diskutuje o jejich přínosu.	X	X	X	X	povolání a s nimi spojené činnosti
	Učí se pečovat o prostředí ve škole.	X	X	X	X	Odpovědnost: například má po určitou dobu na starost různé činnosti, které pomáhají udržování a vylepšování společných prostor.
CSP-OSV-003-ZV5-006 Navrhuje a zkouší realizovat svůj rozvoj ve vybrané oblasti svých zájmů.	Porovná své zájmy se zájmy ostatních.	X	KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.	X	X	zájmy
	Sdílí zkušenosti s rozvojem svého zájmu, ve kterém se za poslední dobu nějak viditelně posunul.	X	X	X	X	zájmy

3. ročník

OVU (s kódem)	ŠOVU	Vazba na průřezové téma (PT)	Vazba na klíčové kompetence (KK)	Vazba na základní gramotnosti (ZG)	Vazba na OVU jiných předmětů	Učivo k dosažení OVU
CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.	Pojmenuje příklady vlastních osobnostních vlastností, dovedností a svoje silné stránky. Pojmenuje, čeho si váží na sobě a druhých.	X	X	X	X	silné stránky
	Porovnává různé činnosti na jednoduché škále, v jaké míře mu přinášejí radost. Získává zkušenost s posuzováním svého pokroku v osobním rozvoji a učení. Vyslechne zpětnou vazbu a na konkrétním příkladu uvede, co si z ní odnáší.	Navrhne, co přispívá k dobrému vzdělávacímu prostředí ve škole.	KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti.	X	X	techniky sebehodnocení
	Poznává, jaké osobnostní vlastnosti pomáhají v řešení náročných životních situací.	X	X	X	X	náročné životní situace
CSP-OSV-001-ZV5-002 Všímá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.	Všímá si změn svého prožívání a sdílí vybraný příklad ze své zkušenosti. V modelové situaci získává zkušenost se zvládnutím náročných činností, a popíše své prožívání v jejím průběhu a po jejím skončení. Poznává různorodost podnětů a situací, které mohou způsobovat stres.	X	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení.	X	X	všímavost k sobě
	Vytváří si zásobu účinných technik, které pomáhají snižovat stres a zvládat zátěž. V	Sleduje a sdílí zkušenost, co mu pomáhá snižovat stres	X	X	X	strategie předcházení stresu

	modelových situacích a příbězích poznává účinné strategie předcházení stresu.	a zvládat zátěž v různých situacích ve školním prostředí, v souvislosti s různými oblastmi wellbeingu (fyzické, emocionální, sociální, kognitivní a duchovní).				
	Získává zkušenost s uplatňováním vhodných strategií řešení problémů a náročných situací. Poznává zdroje pomoci v náročných situacích a získává zkušenost s různými způsoby požádání o pomoc.	X	X	X	X	žádost o pomoc
CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.	Při skupinové práci si bere na starosti různé úkoly a zodpovídá za ně. Snaží se podporovat atmosféru bezpečí ve skupině. Získává zkušenost se situacemi kooperace, poznává její výhody a nevýhody. Poznává různé projevy respektu a asertivity v komunikaci.	Ve skupinové spolupráci pojmenuje různé příklady, co ovlivňuje wellbeing třídy.	KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera.	X	X	kooperace, respekt, asertivita
	V modelových situacích získává zkušenost s různými projevy eticky vhodného a nevhodného chování. Popíše, jak se mu daří uplatňovat základní etická pravidla ve svém chování a jednání, rozlišit respektující a nerespektující chování k druhým lidem.	X	X	X	CJS-CJS-002-ZV5-008 ŠOVU: Analyzuje ve skupině modelovou situaci a označí, které chování a jednání je v rozporu s pravidly a nelze ho tolerovat, a vysvětlí proč	etická pravidla

	Vyslechne názor druhé strany bez přerušování, zopakuje, co bylo řečeno, a sdělí svůj názor. Po skončení skupinové činnosti popíše svůj přínos a možnosti zlepšení.	X	X	X	X	osobní názor
CSP-OSV-002-ZV5-004 Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.	Uvede příklady situací, které mohou vyvolat různé emoce. Uvědomuje si proměny vlastních emocí v průběhu dne. Popíše, jak se různé emoce projevují verbálně i neverbálně.	X	X	X	X	projevy emocí
	V modelové emočně vypjaté situaci získává zkušenost, jak se vcítit do druhých lidí, a učí se odhadnout, co by je potěšilo.	X	KKT-SVJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje své myšlenky a pocity prostředky různých druhů umění.	X	X	snižování napětí, vcítění se
	Rozlišuje různé základní lidské potřeby (fyziologické, potřeba bezpečí, potřeba lásky a přijetí, potřeba uznání, potřeba seberealizace). Uvede příklady chování, které přispívá k naplňování základních lidských potřeb.	X	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně.	X	X	naplňování základních lidských potřeb
CSP-OSV-003-ZV5-005 Rozpoznává různé druhy profesí ve svém blízkém okolí a sdílí zkušenosti se zapojením do pracovních činností ve svém domácím prostředí.	Pojmenovává příklady povolání a s nimi spojených činností, které poznává ve své rodině a nejbližším okolí.	X	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení.	X	X	povolání a s nimi spojené činnosti
	Na základě příběhů spojených se světem práce poznává rozmanitost povolání a různých zkušeností s nimi.	X	X	X	X	rozmanitost povolání

	Seznamuje se se sdílenou odpovědností za činnosti ve spolupráci s druhými, například ve vybrané roli přispívá k přípravě a realizaci školní akce (školní jarmark, oslava apod.).	X	X	X	X	sdílená odpovědnost
CSP-OSV-003-ZV5-006 Navrhuje a zkouší realizovat svůj rozvoj ve vybrané oblasti svých zájmů.	Získává a sdílí zkušenost s výběrem a rozhodováním v oblasti svých zájmů. Poznává nové zájmové oblasti.	X	KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací.	X	X	rozhodování
	Popíše příklad dalšího kroku v rámci plánování rozvoje svých zájmů, čemu by se chtěl v nejbližším období věnovat.	X	KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.	X	X	plánování

4. ročník

OVU (s kódem)	ŠOVU	Vazba na průřezové téma (PT)	Vazba na klíčové kompetence (KK)	Vazba na základní gramotnosti (ZG)	Vazba na OVU jiných předmětů	Učivo k dosažení OVU
CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.	Uvědomuje si osobnostní vlastnosti a dovednosti u sebe a druhých. Popíše vliv osobnostních vlastností a dovedností postavy na její chování.	X	KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti.	ZGC-BPO-000-ZV5-001 Čte a píše texty odborné i prožitkové pro porozumění oboru lidského poznání nebo sobě.	X	osobnostní vlastnosti a dovednosti, modelové situace
	Popíše, jak se mu daří dosahovat pokroku v konkrétních oblastech rozvoje a učení. Poznává, jak využívat své silné stránky. Seznamuje se s plánováním osobního rozvoje. Získává zkušenost s poskytováním zpětné vazby druhým.	Získává a diskutuje zkušenosti, jak může svou aktivitou podpořit dosahování vzdělávacích cílů u sebe a u svých spolužáků.	X	X	X	plánování osobního rozvoje
	Navrhne úpravy svého chování v konkrétních situacích s využitím vybraných osobnostních vlastností.	X	X	X	X	seberegulace
CSP-OSV-001-ZV5-002 Všímá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.	Získává zkušenost s popisem svého prožívání na úrovni těla, myšlení a emocí. Popíše zkušenosti z konkrétních situací, které u něj vyvolaly stres. Uvede příklady podnětů, které mohou lidem způsobovat stres.	X	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení.	ZGC-BPO-000-ZV5-001 Čte a píše texty odborné i prožitkové pro porozumění oboru lidského poznání nebo sobě.	X	popis emocí a jejich projevů
	Popíše svou zkušenost s účinností strategií předcházení stresu.	Porovná zkušenosti s uplatňováním strategií	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby	X	X	strategie předcházení stresu

		předcházení stresu v různých školních situacích, a navrhne jaké strategie bude dále volit.	k dosažení všestranné pohody (wellbeing).			
	Na základě modelových náročných situací diskutuje o míře jejich závažnosti a různých možnostech řešení.	X	X	X	X	řešení problémů
CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.	Navrhne, jak může přispět k atmosféře bezpečí ve skupině. Sdílí zkušenosti z komunikace ve třídě, na příkladu popíše, co v komunikaci podporuje vzájemný respekt. Získává zkušenost se situacemi kooperace a soutěžení, poznává výhody a nevýhody těchto forem skupinové interakce.	V rámci skupiny spolupracuje na návrzích, jak podpořit respektující chování ve třídě.	KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera.	X	CJS-CJS-002-ZV5-008 ŠOVU: Rozpozná ve svém okolí a v digitálním světě jednání a chování, které není v souladu s pravidly a není možné ho tolerovat a přehlížet, a adekvátně na něj zareaguje.	bezpečí ve skupině
	V modelových situacích se snaží o prosociální chování. Navrhne, jak podpořit etické chování (např. vzájemné naslouchání, respektující reakce). V modelových situacích poznává eticky vhodné a nevhodné chování.	X	X	X	X	prosociální chování
	Popíše přínos svůj i ostatních k dosažení cíle skupinové činnosti. Při hledání řešení problému zvažuje jeho přijatelnost pro jednotlivé aktéry problému. Sdílí zkušenost s přijímáním různých úhlů pohledu na řešení problému. Poznává principy rozhodování ve skupině. Přispívá k efektivnímu spolurozhodování ve skupině.	X	KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině.	X	X	spolurozhodování ve skupině

CSP-OSV-002-ZV5-004 Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.	Identifikuje projevy širšího spektra emocí. Slovně nebo prostřednictvím symbolů sdílí, jaké emoce prožívá v různých situacích. V modelových situacích poznává, které chování u druhých způsobuje negativní emoce. Vysvětlí, jak a proč se mohou emoce proměňovat.	X	KKT-SVJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje své myšlenky a pocity prostředky různých druhů umění.	X	X	projevy emocí
	V modelové situaci popíše potřeby aktérů a navrhne, co by jim mohlo pomoci k jejich naplnění. Diskutuje, jaké emoce vyvolává nerespektující chování, a jak podpořit vzájemný respekt a porozumění.	X	X	X	X	vzájemné porozumění
	V modelových situacích nebo příběhu identifikuje příklady chování, které ohrožuje naplňování základních lidských potřeb, a navrhne, co by měla daná osoba změnit nebo udělat jinak (např. když ohrožuje svoje bezpečí nebo bezpečí druhých).	X	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně.	X	X	lidské potřeby a jejich naplňování
CSP-OSV-003-ZV5-005 Rozpoznává různé druhy profesí ve svém blízkém okolí a sdílí zkušenosti se zapojením do pracovních činností ve svém domácím prostředí.	Získává zkušenost s diskuse s odborníkem v rámci vybrané profese. Pojmenuje příklady dovedností, které jsou pro výkon této profese potřeba.	X	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení.	X	X	profese
	Naslouchá zkušenostem lidí z různých profesí a pojmenuje, co ho zaujalo, co se mu na nich líbí, v čem jsou případně obtížné. Předchází možným stereotypům.	X	KOB-ZPS-000-ZV5-001 Uvědomuje si vzájemnou propojenost společenských a ekologických aspektů	X	X	stereotypy spojené s povoláními

			různých situací ve svém okolí.			
	Diskutuje o přínosech společného podílení se členů domácnosti na různých druzích pracovních činností.	X	X	X	X	spolupráce a spoluodpovědnost
CSP-OSV-003-ZV5-006 Navrhuje a zkouší realizovat svůj rozvoj ve vybrané oblasti svých zájmů.	Představí spolužákům svoje zájmy a sdílí s nimi své zkušenosti. Objevuje příležitosti k rozvoji svých zájmů, diskutuje o nich.	X	KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.	X	X	sdílení zájmů
	Uvědomuje si své úspěchy, uvede důkaz svého pokroku a prezentuje ho.	X	KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací.	ZGC-BPO-000-ZV5-001 Čte a píše texty odborné i prožitkové pro porozumění oboru lidského poznání nebo sobě.	X	prezentace pokroku

5. ročník

OVU (s kódem)	ŠOVU	Vazba na průřezové téma (PT)	Vazba na klíčové kompetence (KK)	Vazba na základní gramotnosti (ZG)	Vazba na OVU jiných předmětů	Učivo k dosažení OVU
CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebezpoznaní ve svém jednání.	Rozpoznává a pojmenuje příklady svých osobnostních vlastností, dovedností a silných stránek. Rozvíjí pozitivní sebezpojetí.	X	KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti.	X	X	sebezpojetí
	Na příkladu osobního pokroku rozpoznává a pojmenuje, jaké osobnostní vlastnosti, dovednosti a silné stránky mu k dosažení pokroku pomohly. Získává zkušenost s plánováním vlastního rozvoje. Naslouchá zpětné vazbě a zvažuje její využití k rozvoji svých osobnostních vlastností a dovedností.	Navrhne možnosti, jak může svou aktivitou podpořit dosahování vzdělávacích cílů u sebe a u spolužáků.	X	X	X	plánování rozvoje v učení
	V modelových situacích získává zkušenost s úpravou svého chování a jednání na základě svého sebezpoznaní. Na příkladu popíše, jak využívá konkrétní osobnostní vlastnosti při zvládání různých situací.	X	KDI-BZK-000-ZV5-001 Respektuje pravidla bezpečného zacházení s digitálními zařízeními i daty a zásadami zdraví neohrožujícího chování v digitálním prostředí.	X	X	regulace chování
CSP-OSV-001-ZV5-002 Všímá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní	Rozvíjí uvědomění vlastního prožívání, na příkladech popíše různé projevy svého prožívání a	X	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení	X	X	uvědomění prožívání

postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.	jeho změn (na úrovni těla, myšlení a emocí).		všestranné pohody (wellbeing).			
	Využívá vybrané základní techniky regulace stresu, rozvíjí postupy předcházení stresu.	X	X	X	X	regulace stresu
	Navrhne postup řešení a vhodné zdroje pomoci v náročných situacích.	Navrhne, jaké zdroje pomoci využije v několika různých školních náročných situacích, aby získal podporu ve vybraných oblastech wellbeingu.	X	X	CJS-CJS-005-ZV5-025 ŠOVU: Předvede v modelové situaci základní techniky odmítnutí návykových látek a posoudí vliv návykových látek a závislostního chování na zdraví člověka.	řešení problémů
CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.	Aktivně se zapojuje do skupinových činností, rozpozná svou roli a role druhých ve skupině. Podílí se na vytváření atmosféry bezpečí ve skupině. Pojmenuje výhody a nevýhody kooperace a soutěžení. Získává zkušenost s aktivním nasloucháním a projevováním respektu vůči druhým i k sobě.	X	KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera.	X	X	role ve skupině
	Popíše příklady eticky vhodného chování. V modelových situacích rozlišuje a snaží se uplatňovat základní etická pravidla a prosociální chování.	X	X	X	X	etické a prosociální chování
	Při práci ve skupině navrhne, co přispívá ke splnění společného cíle. Popíše případné nedostatky a problémy, které činnost skupiny ovlivňují.	Žáci si ve skupinách naplánují realizaci opatření na podporu wellbeingu své třídy. Ve skupině realizují vybrané	X	X	CZB-TEV-002-ZV5-009 ŠOVU: Jedná v duchu fair play; respektuje pohybové dovednosti, předpoklady a zájmy ostatních.	spoluodpovědnost

		kroky, které vyhodnotí.				
CSP-OSV-002-ZV5-004 Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.	Poznává emoce, své i druhých.	X	X	X	X	emoce
	Vyjadřuje své potřeby a emoce v různých situacích. Rozvíjí vnímavost k potřebám a emocím druhých (empatické reakce).	X	KKT-SVJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje své myšlenky a pocity prostředky různých druhů umění.	X	UAK-HTD-001-ZV5-002 ŠOVU: Využívá základní reprodukční, interpretační a tvůrčí dovednosti k vyjádření dějů, stavů, emocí, představ, situací a vztahů.	potřeby a emoce
	Uvědomuje si, co přispívá k naplňování základních lidských potřeb, co pro sebe může udělat on sám a jak mu mohou pomoci ostatní.	X	X	X	X	lidské potřeby a jejich naplňování
CSP-OSV-003-ZV5-005 Rozpoznává různé druhy profesí ve svém blízkém okolí a sdílí zkušenosti se zapojením do pracovních činností ve svém domácím prostředí.	Pojmenuje povolání, která se vyskytují v jeho rodině a blízkém okolí, popíše jejich náplň a význam. Na příkladu představí, jaký vztah k povolání má vybraná osoba.	X	X	X	X	povolání
	U vybraných povolání popíše, co se mu na nich líbí, jaké má výhody a nevýhody, navrhne příklad jejich přínosu pro okolí.	X	KOB-ZPS-000-ZV5-001 Uvědomuje si vzájemnou propojenost společenských a ekologických aspektů různých situací ve svém okolí.	X	X	přínos povolání

	Rozpozná význam pracovních činností ve svém domácím prostředí, a jejich přínos pro sebe a druhé.	X	X	X	X	přínos činností v domácnosti
CSP-OSV-003-ZV5-006 Navrhuje a zkouší realizovat svůj rozvoj ve vybrané oblasti svých zájmů.	Rozpozná své zájmy, ve kterých by se rád dále rozvíjel. Navrhne a diskutuje, jaké příležitosti jsou v jeho okolí k jejich rozvoji.	X	KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací.	X	X	rozvoj zájmů
	Sdílí zkušenosti s realizací svých zájmů. Rozliší kroky, které může udělat sám a které s podporou okolí, rodiny a školy. Prezentuje příklady úspěchů při rozvoji svých zájmů.	X	KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.	X	X	prezentace