

<b>PŘEDMĚTOVÉ KOMPETENCE</b>	<b>OČEKÁVANÉ VÝSTUPY</b>	<b>UČIVO</b>	<b>POZNÁMKY</b> <i>(průřezová témata, mezipředmětové vztahy)</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– pochopení a zažití obecně užívaných pojmů</li> <li>– rozvíjení realistického sebehodnocení</li> <li>– pochopení a zažití obecně užívaných pojmů</li> <li>– rozvíjení realistického sebehodnocení</li> <li>– utváření vědomí vlastní identity a identity druhých lidí</li> <li>– vedení k akceptování vlastní osobnosti i osobnosti druhých lidí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– je si vědom důležitosti opakování učiva a nutnosti neučit se látku zpaměti ale pochopit ji</li> <li>– orientuje se v myšlenkových operacích, na příkladech uvádí rozdíly</li> <li>– vybaví si křivku zapomínání a nutnost této činnosti mozku</li> <li>– posoudí vliv osobních vlastností na dosahování individuálních i společných cílů</li> <li>– rozpoznává projevy záporných charakterových vlastností u sebe i u druhých lidí, kriticky hodnotí a vhodně koriguje své chování a jednání</li> <li>– popíše, jak lze usměrňovat a kultivovat charakterové a volní vlastnosti, rozvíjet osobní přednosti, překonávat osobní nedostatky a pěstovat zdravou sebedůvěru</li> </ul>	<p>ČLOVĚK JAKO JEDINEC</p> <p>Paměť</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– druhy paměti</li> <li>– fáze paměti</li> <li>– zapomínání</li> </ul> <p>Myšlení</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– druhy myšlení</li> <li>– myšlenkové operace</li> <li>– myšlení a řeč</li> <li>– učení</li> <li>– kreativita</li> </ul> <p>Schopnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– úrovně schopností</li> <li>– inteligence</li> <li>– slabomyslnost</li> </ul> <p>Charakter</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– struktura a formování charakteru</li> </ul> <p>Temperament</p> <p>typologie</p> <p>testy temperamentu</p>	<p>PT: OSV - Osobnostní rozvoj:</p> <p>Rozvoj schopností poznávání</p> <p>Sebepoznání a sebepojetí</p> <p>Seberegulace a sebeorganizace</p> <p>Kreativita</p> <p>MV: Př</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– utváření vědomí vlastní identity a identity druhých lidí</li> <li>– pochopení a zažití obecně užívaných pojmů</li> <li>– pochopení a zažití obecně užívaných pojmů</li> <li>– získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozlišuje mezi potřebami biologickými a sociálním</li> <li>– varuje se afektů</li> <li>– objasní význam vůle při dosahování cílů a překonávání překážek</li> <li>– samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a</li> </ul>	<p>Motivační procesy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– potřeby: dělení potřeb</li> <li>– zájmy</li> <li>– city: druhy, projevy, citové stavy a vztahy</li> <li>– vůle: fáze vůle, konflikty</li> </ul> <p>Psychohygiena</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– náročné životní situace</li> <li>– stres a jeho vztah ke zdraví - kompenzační, relaxační a regenerační techniky</li> </ul>	<p>PT: OSV - Osobnostní rozvoj:</p> <p>Rozvoj schopností poznávání</p> <p>Sebepoznání a sebepojetí</p> <p>Psychohygiena</p>

<b>PŘEDMĚTOVÉ KOMPETENCE</b>	<b>OČEKÁVANÉ VÝSTUPY</b>	<b>UČIVO</b>	<b>POZNÁMKY</b> <i>(průřezová témata, mezipředmětové vztahy)</i>
	<p>předcházení stresovým situacím</p> <p>– na zátěž reaguje optimálně, varuje se agresivnímu a depresivnímu chování</p>	<p>k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti</p> <p>– hledání pomoci při problémech, frustrace</p> <p>– reakce na zátěž</p>	<p>Seberegulace a sebeorganizace</p> <p>Kreativita</p> <p>MV: Př</p>
<p>– uplatňování vhodných prostředků komunikace k vyjadřování vlastních myšlenek, citů, názorů a postojů, k zaujímání a obhajování vlastních postojů a k přiměřenému obhajování svých práv</p>	<p>– orientuje se v sociálních skupinách</p> <p>– rozlišuje mezi sociálním statutem a sociální rolí</p> <p>– uplatňuje vhodné prostředky komunikace verbální i neverbální</p> <p>– chová se asertivně</p>	<p>ČLOVĚK VE SPOLEČNOSTI</p> <p>Sociální skupiny</p> <p>– vliv a dělení skupin</p> <p>– status a role</p> <p>– mezilidská komunikace</p> <p>– asertivita, kooperace a kompetice</p>	<p>PT: OSV - Sociální rozvoj:</p> <p>Komunikace</p> <p>Kooperace a kompetice</p> <p>MV: Př</p>