

Osnovy vzdělávacího předmětu: Strategie osobnostního rozvoje

1. Název předmětu: Strategie osobnostního roz

Používaná zkratka: SOR

2. Smysl a cíl výuky předmětu:

Usnadnit studentům získání praktických dovedností a návyků nezbytných:

k objektivnímu sebepoznání

k objevení smyslu a jedinečného poslání svého života

k trvalému řízení osobnostního rozvoje

k dosahování cílů studentů (ve vzájemném souladu pracovní, osobní, vztahové i spirituální dimenze)

k snadnějšímu zvládnutí problémů a obtíží v životě

k optimální volbě další studijní či pracovní orientace

3. Charakteristika předmětu:

3.1. Hodinová dotace předmětu v jednotlivých ročnících:

Ročníky, ve kterých je předmět vyučován	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Časová dotace	0	0	1	1	1	1	0	0

3.2. Obory a průřezová témata, které předmět zahrnuje:

Poznámka: obor = "předmět", který integrujete do předmětu, jehož osnovy píšete (týká se integrovaných předmětů).

Obor 1:	Výchova ke zdraví
Témata:	zdravý způsob života a péče o zdraví vztahy mezi lidmi a formy soužití změny v životě člověka a jejich reflexe duševní hygiena (pouze NG) režim dne (pouze NG) osobnostní a sociální rozvoj (pouze NG)
Obor 2:	Člověk a svět práce
Témata:	Trh práce a profesní volba - profesní volba - osobní management (plánování osobní práce, time management...) Finance
Obor 3	Výchova k občanství (NG)
Témata:	Podobnosti a odlišnosti lidí Vnitřní svět člověka Zásady zdravého životního stylu Seberegulace a sebeorganizace činností a chování Vztahy ve dvojici Pravidla soužití ve společenství Prevence rizik ohrožujících zdraví Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace činností a chování Psychohygiena Profesní orientace, Možnosti vzdělávání Morální rozvoj

Obor 4	Základy společenských věd (VG)
Témata:	Psychologie osobnosti Vývojová psychologie Marketingové koncepce Role ve skupině Společenské třídy Ekonomie a ekonomika Politologie Úvod do filozofie Antická filozofie Středověká filozofie Filozofie 19.st. Filozofie 20. st. Současná filozofie Filozofické problémy
Průřezové téma 1:	Osobnostní a sociální výchova
Okruhy:	Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů Sociální komunikace Morálka všedního dne Spolupráce a soutěž
Průřezové téma 2:	Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech
Okruhy:	Globalizace a její příčiny Humanitární pomoc a mezinárodní rozvojová spolupráce
Průřezové téma 3:	Multikulturní výchova
Okruhy:	Multikulturní prostředí a jeho vlivy, Kultura a její funkce , Subkultury

Průřezové téma 4:	Enviromentální výchova
Okruhy:	Člověk a životní prostředí
Průřezové téma 5:	Mediální výchova
Okruhy:	Média a jejich funkce, Kritické posuzování textů Účinky mediální produkce a vliv médií (aktivní přístup k utváření vlastního intimního i společenského prostředí) Uživatelé (vědomí síly a významu aktivního přístupu ke všem podnětům)
Průřezové téma 6:	Náboženská výchova
Okruhy:	Ježíš Kristus v mém životě Bůh Otec v mém životě Světcí a jejich doba

3.3. Další údaje o předmětu:

Organizační formy práce: (vyučovací hodina, laboratorní práce, kurz, exkurze,...)	Vyučovací hodina
Místo realizace: (učebna, odborná učebna školící středisko, terén,...)	Učebna
Uplatnění spojování žáků různých tříd či dělení třídy na skupiny:	Se třídou (30 žáků) pracují současně 2 pedagogové

3.4. Základní kompetence žáků, které předmět naplňuje:

Základní kompetence žáka získaná v předmětu (formuluje každý vyučující, odráží smysl výuky předmětu)	Název klíčové kompetence, do které uvedená kompetence spadá (vybíráme z vlastní verze klíčových kompetencí)
---	---

Žák vnímá a přijímá problematičnost lidské existence s jejími základními existenciálními otázkami	Kompetence existenciální
Žák umí objevovat smysl svého života i každé své činnosti	Kompetence existenciální
Žák přijímá svůj život, druhé lidi i události svého života jako obdarování a zároveň možnost, výzvu osobnostní, sociální, lokální i historickou, kterou může svým životem naplnit	Kompetence existenciální
Žák je schopen sebereflexe, je schopen poznávat vnitřní zákonitosti vlastní osobnosti a zákonitosti osobnostního růstu	Kompetence osobnostní
Žák objevuje různé rozměry svého života včetně života duchovního.	Kompetence osobnostní
Žák poznává své silné a slabé stránky, rozumí sám sobě a přijímá sebe sama takový, jaký je	Kompetence osobnostní
Žák na základě poznávání zákonitostí vnitřního života je schopen měnit své návyky a postoje, je schopen aktivně a cíleně budovat svoji osobnost a řídit vlastní život	Kompetence osobnostní
Žák je schopen dávat svému životu řád, řídit svůj čas, vytvářet vlastní životní styl a vlastní životní filosofii	Kompetence osobnostní
Žák si je vědom své společenské podstaty.	Kompetence sociální
Žák rozlišuje dobré a špatné stránky lidí kolem sebe a přijímá je takové, jací jsou	Kompetence sociální
Žák objevuje smysl společností a jeho zákonitosti, zákonitostem rozumí a respektuje je	Kompetence sociální
Žák se vědomě zapojuje do různých společností	Kompetence sociální
Žák se v každém společenství, kterého je součástí, aktivně zapojuje – společenství vědomě buduje a vytváří prostor pro druhého člověka. Cíleně vytváří prostor pro znevýhodněné členy společenství.	Kompetence sociální
Žák do společenství vědomě vnáší atmosféru spolupráce, vzájemného přijetí a pochopení. Mezilidské konflikty umí převádět na řešení konkrétních problémů. Má dostatek odvahy postavit se proti zlu, či vzít na sebe vedoucí postavení, které přijímá jako službu společenství.	Kompetence sociální
Žák je schopen pracovat v týmu, je schopen přijmout různé týmové role.	Kompetence sociální
Žák reflektuje svoji schopnost tvořit společenství a být jeho platným členem. Pracuje na rozvoji vlastních schopností být členem společenství, udržuje jednotu mezi časem stráveným v samotě a ve společenství.	Kompetence sociální
Žák objevuje a chápe smysl, význam a důležitost demokratického zřízení společnosti, její zastupitelské orgány a zákonné normy	Kompetence občanské
Žák objevuje a chápe význam osobní angažovanosti v občanské společnosti	Kompetence občanské
Žák si je vědom práv a povinností občana, umí se svých práv domáhat, je ochoten a schopen se účinně angažovat tam, kde jsou občanská práva porušována.	Kompetence občanské
Žák objevuje smysl a cíl učení	Kompetence k učení a kritickému myšlení
Žák organizuje a řídí vlastní učení, využívá přiměřeně svému věku prvky time managementu	Kompetence k učení a kritickému myšlení

Žák systematizuje a třídí získané poznatky a dovednosti do souvislostí, vytváří z nich ucelený pohled na svět	Kompetence k učení a kritickému myšlení
Žák kriticky hodnotí nové poznatky srovnáním s již známými poznatky, kriticky hodnotí své celkové znalosti a dovednosti	Kompetence k učení a kritickému myšlení
Žák si uvědomuje problémy a rozpory v okolním světě i ve svém vnitřním světě, umí problém formulovat	Kompetence k řešení problémů
Žák je schopen problém popsat, analyzovat a objevovat jeho příčiny	Kompetence k řešení problémů
Žák si je vědom mezí svého poznání a možnosti objevit příčiny dějů a jevů a vysvětlovat je	Kompetence k řešení problémů
Žák je schopen získané znalosti a dovednosti v procesu vzdělávání použít k řešení problémů	Kompetence k řešení problémů
Žák je schopen vyhledat další potřebné informace k řešení problému	Kompetence k řešení problémů
Žák je schopen o problému věcně a účelně komunikovat	Kompetence k řešení problémů
Žák je schopen problém řešit a je schopen na řešení problému týmově pracovat	Kompetence k řešení problémů
Žák je schopen kriticky zhodnotit řešení problému	Kompetence k řešení problémů
Žák je schopen teoretické řešení problému prakticky uplatnit v konkrétní situaci, je schopen řešení konkrétního problému zobecnit. Je schopen při praktickém řešení problému provést potřebná rozhodnutí a za svá rozhodnutí nést zodpovědnost.	Kompetence k řešení problémů
Žák umí jasně, stručně, účelně a srozumitelně formulovat své myšlenky	Kompetence kumunikační
Žák umí při komunikaci přiměřeně svému věku používat správně odborné termíny	Kompetence kumunikační
Žák umí používat různé prostředky komunikace – ústní, písemné, internet aj.	Kompetence kumunikační
Žák umí naslouchat, analyzovat, kriticky posoudit a domyslet argumenty druhé strany	Kompetence kumunikační
Žák umí argumentovat, obhajovat názory, používat základy logiky	Kompetence kumunikační
Žákovi jsou vlastní základy time managementu, techniky duševní práce, ovládá práci s moderními prostředky informační a komunikační techniky.	Kompetence pracovní
Žák je schopen být aktivním členem pracovního týmu	Kompetence pracovní
Žák uplatňuje při práci základy duševní hygieny, ochrany životního prostředí a společenských hodnot.	Kompetence pracovní
Žák se cílevědomě, zodpovědně a s ohledem na své potřeby, osobní předpoklady a možnosti se rozhoduje o dalším vzdělávání a budoucím profesním zaměření	Kompetence k podnikavosti

Žák rozvíjí svůj osobní potenciál, rozpoznává a využívá příležitosti pro svůj rozvoj v osobním i profesním životě	Kompetence k podnikavosti
Žák uplatňuje proaktivní přístup, vlastní iniciativu a tvořivost, vítá a podporuje inovace	Kompetence k podnikavosti
Žák získává a kriticky vyhodnocuje informace o vzdělávacích a pracovních příležitostech, využívá dostupné zdroje a informace při plánování a realizaci aktivit	Kompetence k podnikavosti
Žák se motivuje k dosahování stanovených cílů a k dosažení úspěchu, dokončuje zahájené aktivity, kriticky hodnotí a reviduje své výsledky	Kompetence k podnikavosti
Žák posuzuje a kriticky hodnotí rizika související s rozhodováním a v případě nezbytnosti je schopen tato rizika nést	Kompetence k podnikavosti
Žák chápe podstatu a princip podnikání, zvažuje jeho možná rizika, vyhledává a kriticky posuzuje příležitosti k uskutečnění podnikatelského záměru s ohledem na své předpoklady, realitu tržního prostředí a další faktory	Kompetence k podnikavosti

3.5. Výchovné a vzdělávací strategie:

Název klíčové kompetence a její dílčí složka (doplňte tu, kterou budete rozvíjet)	Obecný způsob, jak dílčí složku klíčové kompetence předmět naplňuje (jak toho dosáhneme)
Kompetence existenciální:	Učitel diskutuje se studenty o otázkách souvisejících s podstatou lidského života
	Učitel zadává skupinovou práci s problematikou zákl. lidských hodnot
	Učitel
	Učitel
Kompetence osobnostní:	Učitel dává studentům prostor pro vlastní prezentaci před ostatními
	Učitel vede studenty k aktivnímu přístupu během výuky, podněcuje ho k vyjadřování odpovědí
	Učitel
	Učitel
Kompetence sociální:	Učitel pomáhá žákům s vlastním sebehodnocením
	Učitel využívá skupinových rozhovorů k hodnocení situací a spolužáků
	Učitel
	Učitel

Kompetence občanské:	Učitel pomáhá nalézat příklady vzorového chování mezi osobnostmi současného světa
	Učitel zadává referáty o současnících
	Učitel
	Učitel
Kompetence k podnikavosti(VG)	Učitel dává příležitost vytvářet nové, netradiční modely přístupu k ekonomickému životu
	Učitel zadává úkoly související s nejmodernějšími trendy ve společnosti
	Učitel
	Učitel
Kompetence k učení a kritickému myšlení:	Učitel vede ke srovnávání poznatků z oblasti psychologie, sociologie aj.
	Učitel nabádá studenty k opakovanému zkoušení strategií podporujících rozvoj
	Učitel
	Učitel
Kompetence k řešení problémů:	Učitel navozuje praktické příklady situací k samostatnému řešení žáků
	Učitel zadává úkoly s morálním aspektem pro skupiny i samostudium přiměřeně dle věku
	Učitel
	Učitel
Kompetence komunikační:	Učitel hodnotí výsledky rovněž na základě využití moderních technologií
	Učitel využívá metod spojených se symbolickým vyjádřením pohledů a postojů
	Učitel
	Učitel
Kompetence pracovní(NG):	Učitel vede žáka k objevování vlastních schopností a dovedností
	Učitel hodnotí praktické využití teoretických poznatků v životě jednotlivých studentů
	Učitel
	Učitel

4. Vzdělávací obsah předmětu:

Ročník: III

Téma: Kdo jsem? - poznáváme sami sebe

Cíl: Hlubší sebepochopení a sebepřijetí, osvojení si základních nástrojů pro práci s myšlením, pocity i motivací

1. Jsem to, co o sobě vím

2. Jsem to, jak myslím

3. Jsem to, co dělám v nesnázích

Výstup z předmětu (co má žák umět) (zde запиšte očekávané výstupy uvedené v RVP (vzdělávací obsah oboru (zapište tučně)) a další, které považujete za důležité)	Učivo (zapisujte v pořadí probírání)	Přesahy a vazby k jiným předmětům (předmět, kapitola, ročník) či průřezovým tématům (zkratka průřezového tématu, název tematického okruhu - запиšte kurzívou)	Počet hodin věnovaných tématu	Časové období školního roku
Žák si je vědom své výjimečnosti a osobního potenciálu, rozumí významu hrdinství; akceptuje možnost změny; umí popsat, co chce změnit u sebe, ve svých vztazích a ve světě	Téma Můžete změnit svět	Výchova k občanství (I-IV) Historie (I-IV) <i>Osobnostní a sociální výchova ZSV</i>	2	září
Žák chápe důležitost a význam hledání smyslu života pro štěstí člověka; je si vědom důsledků smysluprázdnoty; je schopen svobodně a zodpovědně reagovat na podněty; má definováno, co je pro něj v životě nejdůležitější	Smysl života	Náboženství a etika (IV) <i>Osobnostní a sociální výchova ZSV (filozofie)</i>	2	
Žák má vlastní životní vizi, vnímá souvislost životních snů, emocí a motivace; umí definovat svůj současný největší životní cíl; má zapsané své 3 největší sny o své budoucnosti	Objevuji svůj sen	Výchova k občanství (I-IV) Náboženství a etika (IV) <i>Osobnostní a sociální výchova</i>	4	říjen

<p>Žák dokáže určit své současné 3 nejsilnější stránky a své 3 současné nejslabší stránky, na nichž potřebuje zvláště zapracovat; má vypracovaný svůj aktuální Plán osobnostního rozvoje; vytvořil si Inspirativní krabici a seznámil s ní vybranou osobu</p>	<p>Poznávám své silné stránky</p>	<p>Náboženství a etika (IV) Osobnostní a sociální výchova <i>ZSV (psychologie)</i></p>	<p>2</p>	<p>listopad</p>
<p>Žák rozumí moci vlastního myšlení; ví, jak se z myšlenek vytváří zvyk; je schopen pozitivního myšlení</p>	<p>Zachyt' proud svých myšlenek</p>	<p>Biologie, Osobnostní a sociální výchova</p>	<p>2</p>	
<p>Žák dokáže definovat postoje; je si vědom důsledků negativních postojů; analyzuje své postoje</p>	<p>Prověř své postoje</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova</p>	<p>3</p>	<p>prosinec</p>
<p>Žák chápe vliv pozitivních očekávání na rozvoj svých schopností a svou úspěšnost; prověřil si na sobě pozitivní přístup</p>	<p>Prověř, co očekáváš</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova</p>	<p>3</p>	<p>leden</p>
<p>Žák reflektuje (příp. i řídí) svoji samomluvu; identifikuje škodlivá slova a myšlenky a nahrazuje je pozitivními, využívá techniku přeprogramování mysli</p>	<p>Prověř svoji samomluvu</p>	<p>Náboženství a etika (IV) Osobnostní a sociální výchova</p>	<p>2</p>	<p>únor</p>

<p>Žák popíše fungování představivosti, aplikuje pozitivní vizualizaci, nahrazuje omezující představy novými</p>	<p>Využij sílu představivosti</p>	<p>Náboženství a etika (IV) Osobnostní a sociální výchova <i>ZSV (filozofie)</i></p>	<p>2</p>	
<p>Žák rozumí souvislosti rozhodování a hodnot; dokáže popsat, uspořádat a přehodnocovat své hodnoty v souladu s jednáním</p>	<p>Ujasni si soubor svých hodnot</p>	<p>Výchova k občanství (I-IV) Náboženství a etika (IV) Osobnostní a sociální výchova <i>ZSV (filozofie)</i></p>	<p>4</p>	<p>březen</p>
<p>Žák vnímá problém jak příležitost k vlastnímu osobnostnímu růstu; zná přístupy, které nevedou ke skutečnému řešení problému; umí jasně popsat problém, přijmout za něj zodpovědnost a přerámovat jej na příležitost</p>	<p>Každý problém změň na příležitost</p>	<p>Výchova k občanství (I-IV) Náboženství a etika (IV) Osobnostní a sociální výchova</p>	<p>4</p>	<p>duben</p>
<p>Žák ví, jak působí v životě člověka strach, úzkost a fobie; aplikuje 6 kroků ke zvládnutí strachu</p>	<p>Nauč se překonat strach</p>	<p>Výchova k občanství (I-IV) Náboženství a etika (IV) Osobnostní a sociální výchova <i>ZSV (filozofie)</i></p>	<p>4</p>	<p>květen</p>
<p>Žák reflektuje a hodnotí pokroky ve svém osobnostním rozvoji</p>	<p>Tak to jsem já</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova</p>	<p>3</p>	<p>červen</p>

Ročník: IV

Téma: Kam chci dojít? - hledáme směr

Cíl: Vytvořit základ pro vlastní sebeurčení prostřednictvím nového sebezpoznání, vyjasňování motivace a osvojení se technik práce s osobními cíli

1. Uvědom si, kde jsi

2. Urči si cíl své cesty

3. Vytvoř si strategii, jak cíle dosáhneš

<p>Výstup z předmětu (co má žák umět) (zde запиšte očekávané výstupy uvedené v RVP (vzdělávací obsah oboru (zapište tučně)) a další, které považujete za důležité)</p>	<p>Učivo (zapisujte v pořadí probírání)</p>	<p>Přesahy a vazby k jiným předmětům(předmět, kapitola, ročník) či průřezovým tématům(zkratka průřezového tématu, název tematického okruhu - zapište kurzívou)</p>	<p>Počet hodin věnovaných tématu</p>	<p>Časové období školního roku</p>
<p>Žák odhaluje tajemství vnitřní síly, dokáže popsat klíčové stupně na cestě k osobnímu vítězství</p>	<p>Téma Zrození k vítězství</p>	<p>Výchova k občanství (I-IV) Náboženství a etika (IV) <i>Osobnostní a sociální výchova</i></p>	<p>3</p>	<p>září</p>
<p>Žák uplatňuje techniky a strategie k efektivní práci s osobními cíli; stanovuje si hodnotné cíle a uskutečňuje je</p>	<p>Rovnice úspěchu</p>	<p>Výchova k občanství (I-IV) <i>Osobnostní a sociální výchova</i></p>	<p>4</p>	<p>říjen</p>
<p>Žák objevuje scénář své vnitřní motivace a využívá její pozitivní sílu při naplňování osobních cílů</p>	<p>Jak si dobře vybrat svůj směr</p>	<p>Výchova k občanství (I-IV) Náboženství a etika (IV) Osobnostní a sociální výchova ZSV</p>	<p>4</p>	<p>listopad</p>
<p>Žák přistupuje k cílům, rozhodnutím i k životu proaktivně, svobodně a zodpovědně</p>	<p>Já se mohu rozhodnout</p>	<p>Výchova k občanství (I-IV) Náboženství a etika (IV) <i>Osobnostní a sociální výchova</i> ZSV</p>	<p>3</p>	<p>prosinec</p>

Žák si je vědom vlastní hodnoty, aplikuje 7 kroků k zdravému sebevědomí	Já to dokážu!	Výchova k občanství (I-IV) Náboženství a etika (IV) Osobnostní a sociální výchova <i>ZSV (psychologie)</i>	3	leden
Žák chápe význam závazku a slibu; dokáže se zavázat sám vůči sobě a své závazky naplnit	Smlouva pro můj život	Výchova k občanství (I-IV) Náboženství a etika (IV) Osobnostní a sociální výchova <i>ZSV</i>	3	únor
Žák má vypracovaný vlastní plán osobního scénáře	Probud'te obra ve svém nitru	Osobnostní a sociální výchova	2	březen
Žák správně a hodnotně plánuje svůj čas, uplatňuje strategie a techniky pro úspěšné řízení času	Ovládni svůj čas	Osobnostní a sociální výchova <i>ZSV</i>	2	
Žák vnímá význam spolupráce a společenství pro úspěch; je schopen důvěry a týmové práce	Nebud' v tom sám	Výchova k občanství (I-IV) Osobnostní a sociální výchova	2	duben
Žák využívá strategie a techniky pro posílení vytrvalosti a síly vůle při realizaci stanovených cílů	Vytrvej až do konce	Výchova k občanství (I-IV) Osobnostní a sociální výchova	2	

Žák analyzuje vlastní pokrok, je schopen sebereflexe a pravidelné autoevaluace	Jak zjistit, zda si vedu dobře	Výchova k občanství (I-IV) <i>Osobnostní a sociální výchova</i>	2	květen
Žák si osvojuje pozitivní myšlenkové, emocionální a fyzické návyky pro svou vnitřní energii, nahrazuje oslabující zlovyky novými posilujícími návyky	Jak dobíjet svou životní energii	Výchova k občanství (I-IV) Náboženství a etika (IV) <i>Osobnostní a sociální výchova</i>	2	
Žák rekapituluje a hodnotí svůj osobnostní plán, přehodnocuje a vytváří další plán.	Oslavte svůj úspěch!	Osobnostní a sociální výchova	3	červen

Ročník: V

Téma: Společně dojdeme dál

Cíl: Pomoci studentům v poznání výhod vzájemné spolupráce a vzájemného respektu včetně tréninku konkrétních sociálních dovedností

1. Poznáváme se
2. Spolupracujeme
3. Řešíme problémy

Výstup z předmětu (co má žák umět) (zde запиšte očekávané výstupy uvedené v RVP (vzdělávací obsah oboru (zapište tučně)) a další, které považujete za důležité)	Učivo (zapisujte v pořadí probírání)	Přesahy a vazby k jiným předmětům (předmět, kapitola, ročník) či průřezovým tématům (zkratka průřezového tématu, název tematického okruhu - запиšte kurzívou)	Počet hodin věnovaných tématu	Časové období školního roku
Žák sestaví a představí vlastní genogram	„Nejsme osamělý ostrov“ - o tajemné síti mezilidských vztahů	ZSV (sociální psychologie) V, <i>Osobnostní a sociální výchova</i>	2	září
Žák dokáže účinně reagovat na zlovyky	Jak si lidé navzájem působí zbytečné problémy aneb nekažte si život maličkostmi		2	

Žák cíleně podporuje ostatní v činnostech	„Trojnásobný provázek, obtížněji se přetrhne“ - ve spolupráci je ukryta síla	Etika a náboženství (III-VI)	2 říjen
Žák si je vědom své role ve skupině, třídě	Role, které hrajeme, podle jakého scénáře obvykle jednáme?	ZSV (sociální psychologie) <i>Osobnostní a sociální výchova</i>	2 listopad
Žák si osvojuje pravidla dobrého přátelství	Umění „být přítelem“	Etika a náboženství (III-VI)	3
Žák využívá zásady úspěšného vedení komunity	„Komunikujte na úrovni“ - zlatá pravidla úspěšné komunikace	Etika a náboženství (III-VI), ZSV (V-VI), český jazyk	3 prosinec
Žák aplikuje asertivní dovednosti v praxi	„Zkuste to asertivně!“	Etika a náboženství (III-VI), ZSV (V-VI)	3 leden
Žák dokáže otevřeně chválit druhého	Trénink asertivity I., jak vyjádřit souhlas a nesouhlas, pochvalu a kritiku	Etika a náboženství (III-VI), ZSV (V-VI)	2 únor
Žák předchází agresivním formám chování	Trénink asertivity II. - jak čelit manipulaci nebo nátlaku jednotlivce či skupiny	Etika a náboženství (III-VI), ZSV (V-VI)	2
Žák ovládá strategie pro zvládání konfliktu	Trénink asertivity III. aneb „Když přijde problém“	Etika a náboženství (III-VI), ZSV (V-VI)	2 březen
Žák přiměřeně schopnostem ovládá principy neverbální komunikace	Tajemná řeč mého těla - co o sobě prozradím i beze slov	ZSV (V-VI), Český jazyk	3 duben
Žák otevřeně vyjadřuje důvěru či nedůvěru v určitých situacích	Kouzelný klíč k lidskému srdci - důvěra a důvěryhodnost jako základ nejlepších vztahů	Etika a náboženství (III-VI), ZSV, český jazyk	2
Žák posoudí závažnost určitých životních situací	Umění empatie a naslouchání - jak být citlivým vůči potřebám druhých	Etika a náboženství (III-VI), ZSV, český jazyk	3 květen
Žák se nebojí vyjádřit veřejně soucit	Zlatá pravidla mezilidských vztahů - soucit a umění odpouštět	Etika a náboženství (III-VI), ZSV, český jazyk	3 červen

Ročník: VI

Téma: Jdeme na to chytře

Poskytnout studentům cílený trénink praktických rozvojových dovedností, usnadnit jim přijetí návyků efektivity a vlastního sebeřízení, výuka teorie i praxe

Cíl: technik zvládání stresu a negativních pocitů

1. [Neúspěch mě neodradí](#)
2. [Problém je moje příležitost](#)
3. [Smysl života](#)

Výstup z předmětu (co má žák umět) (zde запиšte očekávané výstupy uvedené v RVP (vzdělávací obsah oboru (zapište tučně)) a další, které považujete za důležité)	Učivo (zapisujte v pořadí probírání)	Přesahy a vazby k jiným předmětům (předmět, kapitola, ročník) či průřezovým tématům (zkratka průřezového tématu, název tematického okruhu - zapište kurzívou)	Počet hodin věnovaných tématu	Časové období školního roku
Žák srozumitelně popíše své směřování	Téma Nevybroušený diamant“ aneb jak odhalit skrytý poklad ve svém nitru	Etika a náboženství (III - VI)	3	září
Žák pracuje se scénářem zisků a ztrát	Butterfly efekt	ZSV (V), historie	2	říjen
Žák ovládá techniky změnového procesu	Definujte si své problémy a přerámuje je na příležitost	Etika a náboženství (III - VI)	3	
Žák aplikuje změny do osobního i školního života	Vytvořte si jasnou představu toho, co chcete dosáhnout	Etika a náboženství (III - VI)	2	listopad
Žák se dokáže motivovat pro pozitivní změnu	Proveďte své omezující návyky a vytvořte si nové - posilující	Etika a náboženství (III - VI), ZSV (V)	2	prosinec
Žák umí vytrvat delší dobu ve stavu změny	Využijte princip „potěšení – bolest“ a vytrvejte ve svém úsilí		2	
Žák používá myšlenkové mapy pro svůj růst	Zapište si, kudy chcete jít	ZSV (V)	2	leden
Žák účinně využívá možnosti prosby a žádosti	Aladinův princip - Naučte se požádat o to, co chcete	Etika a náboženství (III - VI)	2	
Žák rozpoznává hlavní a vedlejší podpůrné strategie pro lepší motivaci	Jak si dlouhodobě udržet motivaci	Etika a náboženství (III - VI), ZSV (V)	2	únor
Žák se úspěšně prezentuje a vystupuje na veřejnosti	„Máš slovo!“ - umění vystupovat na úrovni	český jazyk, ZSV (V-VI)	3	březen
Žák umí rozdělovat úkoly a vést skupinu	„Dejme se do toho!“ - umění vést, motivovat a organizovat druhé	ZSV (VI)	3	duben
Žák dokáže rozlišit mezi penězožrouty a penězonošiči	Proč i chytrí lidé dělají hloupé chyby, když jde o peníze	ZSV (VI - VII)	2	
Žák si stanoví své finanční cíle	Základy finanční inteligence - Jak nebýt „zajatcem peněz“	ZSV (VII)	2	květen
Žák si uvědomuje existenci hodnot, které člověka přesahují	Tvůj život má hlubší smysl	Etika a náboženství (III - VI) ZSV	3	
Žák je schopen vypracovat komplexní plán osobnostního rozvoje	„Dokážeš všechno, co chceš“		2	červen