



**Školní vzdělávací program  
pro základní vzdělávání  
Základní školy, Jičín, Husova 170  
Dodatek č. 2**

Platnost dokumentu: od 1. září 2025

Mgr. Kateřina Babíková  
ředitelka školy

Podpis ředitelky školy:

Razítko školy:



ŠVP – 1. STUPEŇ – VZDĚLÁVACÍ OBLAST ČLOVĚK A JEHO SVĚT

**NÁZEV VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU:**

**OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**

**CHARAKTERISTIKA**

Vyučovací předmět Osobnostní a sociální výchova se vyučuje v 1 hodinové dotaci v 5. ročníku. Cílem předmětu je vytvářet bezpečné a podnětné prostředí, ve kterém si žáci osvojují dovednosti potřebné pro běžný život. Výuka vede žáky k sebepoznání, zdravému sebepojetí, rozvoji sebereflexe, odpovědnosti za vlastní jednání, respektu k druhým lidem a schopnosti spolupracovat. Současně podporuje rozvoj odolnosti při zvládání náročných životních situací, péči o duševní zdraví a schopnost vyhledat pomoc v případě potřeby.

Obsah předmětu je členěn do tří okruhů: Osobnostní rozvoj, Sociální a etický rozvoj, Kariérový rozvoj.

Osobnostní rozvoj se zaměřuje na sebepoznání, kladné sebepřijetí, práci se silnými stránkami, řešení náročných situací (včetně hledání pomoci). Žáci se učí zvládat emoce, stresové a náročné situace, osvojovat si zásady psychohygieny, rozvíjet tvořivost, efektivně se učit, plánovat svůj osobní rozvoj a přijímat odpovědnost za vlastní rozhodování.

Sociální a etický rozvoj podporuje uvědomění si jedinečnosti každého žáka, rozvíjí empatii, vzájemný respekt a toleranci. Žáci si osvojují pravidla účinné a respektující komunikace, spolupráce ve skupině, řešení konfliktů a zvládání problémových situací. Součástí výuky je také prevence rizikového chování, rozpoznávání manipulace, šikany a dalších forem nevhodného chování.

Kariérový rozvoj seznamuje žáky se světem práce a významem vzdělávání. Žáci poznávají své zájmy, schopnosti a předpoklady, učí se stanovovat jednoduché osobní cíle a seznamují se se základy finanční gramotnosti, hospodaření s penězi a hodnotou práce. Výuka podporuje vytváření pozitivního vztahu k celoživotnímu učení a napomáhá orientaci ve vzdělávacích a pracovních příležitostech.

V předmětu Osobnostní a sociální výchova se klade důraz na praktickou výuku prostřednictvím aktivizačních a zážitkových metod. Zařazovány jsou komunitní kruhy, diskuze, kooperativní činnosti, modelové a reálné situace, dramatizace, projektová výuka, sebereflexe, vrstevnické učení, které podporují aktivní zapojení žáků. Součástí výuky jsou také třídnické hodiny, které přispívají k budování pozitivního třídního klimatu.

Předmět je hodnocen formativně, zaměřuje se na individuální pokrok žáka, jeho aktivní zapojení do výuky, spolupráci, respektující komunikaci a praktické uplatňování získaných dovedností v každodenních situacích. Využívá sebehodnocení a vrstevnickou evaluaci. Součástí hodnocení je průběžná sebereflexe žáků, vzájemné hodnocení a poskytování konstruktivní zpětné vazby. Důraz je kladen na podporu osobnostního růstu každého žáka.

## **ŠVP – 2. STUPEŇ – VZDĚLÁVACÍ OBLAST ČLOVĚK A SPOLEČNOST**

### **NÁZEV VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU:**

### **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**

#### **CHARAKTERISTIKA**

Vyučovací předmět Osobnostní a sociální výchova se vyučuje v 1 hodinové dotaci v 6. – 9. ročníku. Komplexně rozvíjí osobnostní, sociální, etické a kariérové dovednosti žáků. V bezpečném prostředí vede žáky k sebereflexi, k porozumění sobě i druhým, k odolnosti v náročných situacích, odpovědnému rozhodování v náročných situacích i v kariérovém směřování. Podporuje psychohygienu, sociálně-emoční učení, efektivní komunikaci a spolupráci.

Obsah je strukturován do třech okruhů: Osobnostní rozvoj, Sociální a etický rozvoj, Kariérový rozvoj.

Osobnostní rozvoj se zaměřuje na sebepoznání, kladné sebepřijetí, práci se silnými stránkami, zvládání problémů a náročných situací (včetně hledání pomoci), cvičení sebeovládání, psychohygienu, strategie učení a plánování osobnostního rozvoje. Podporuje osobnost a kreativitu žáků.

Sociální a etický rozvoj podporuje uvědomění si jedinečnosti a odlišnosti každého jedince, poznávání lidí a mezilidské vztahy, asertivní komunikaci, obranu proti manipulaci a agresi, zaměřuje se na spolupráci a řešení konfliktů.

Kariérový rozvoj na příkladech z reálného světa seznamuje s finančním hospodařením rodiny a osobním hospodařením, s hodnotami a motivací, mapuje zájmy žáků a jejich dovednosti, napomáhá orientaci ve vzdělávacích a pracovních příležitostech, ve stanovování cílů.

V předmětu Osobnostní a sociální výchova se klade důraz na praktickou výuku pomocí zážitkových aktivit, modelových situací i reálných situací třídy, kooperativních úloh, komunitního kruhu a strukturované reflexe. Výuka je doplněná třídnickými hodinami.

Cílem předmětu je prevence rizikového chování a duševní rozvoj žáků. Předmět je hodnocen formativně s důrazem na pokrok, zapojení a aplikaci dovedností v praxi, využívá sebehodnocení a vrstevnickou evaluaci.

|                   |                               |           |
|-------------------|-------------------------------|-----------|
| vzdělávací oblast | vyučovací předmět             | ročník 5. |
|                   | OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA |           |

| Výstupy žáka Základní školy, Jičín, Husova 170                                                                                                                                                                                                                    | Učivo – obsah                                                                                                                                                                                                                                        | Průřezová témata | Poznámky<br>(mezipředmětové<br>vztahy, ...) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------|
| <b>Osobnostní rozvoj</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rozpoznává a pojmenuje příklady svých osobnostních vlastností, dovedností a silných stránek. Rozvíjí pozitivní sebepojetí.</li> </ul>                                                             | Sebepoznání a sebepojetí<br><br>Aktivity zaměřené na rozvoj sebepoznání, zdravé a vyrovnané sebepojetí, práce se vzory                                                                                                                               | MKV              |                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>V modelových situacích získává zkušenost s úpravou svého chování a jednání na základě svého sebepoznání.</li> <li>Na příkladu popíše, jak využívá konkrétní osobnostní vlastnosti při zvládání různých situací.</li> </ul> | Regulace chování<br><br>Pravidla ve skupině<br><br>Pravidla třídy<br><br>Aktivity na rozvoj spolupráce a řešení konfliktů<br><br>Aktivity rozvíjející komunikační dovednosti, nácvik komunikačních technik<br><br><b>Prevence rizikového chování</b> |                  |                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Využívá vybrané základní techniky regulace stresu, rozvíjí postupy předcházení stresu.</li> </ul>                                                                                                                          | Regulace stresu                                                                                                                                                                                                                                      | OSV              |                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                           |     |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Navrhne postup řešení a vhodné zdroje pomoci ve vybraných náročných situacích ve školním a mimoškolním prostředí.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Druhy zátěžových situací</p> <p>Vlastní projevy stresu,</p> <p>Seberegulační techniky</p> <p>Aktivity pro zvládání stresu, relaxace,</p> <p>Psychohygiena</p> <p>Bezpečné vyhledání pomoci v osobním i online prostředí</p>                            |     |  |
| <p><b>Sociální a etický rozvoj</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivně se zapojuje do skupinových činností.</li> <li>• Podílí se na vytváření atmosféry bezpečí ve skupině.</li> <li>• Na základě zkušenosti z modelových situací pojmenuje výhody a nevýhody kooperace a soutěžení.</li> <li>• Získává zkušenost s aktivním nasloucháním a projevováním respektu vůči druhým a k sobě.</li> </ul> | <p>Role ve skupině</p>                                                                                                                                                                                                                                    |     |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Popíše příklady vlastního eticky vhodného chování.</li> <li>• V modelových situacích rozlišuje jednání, ve kterém jsou uplatňována základní etická pravidla.</li> <li>• Rozpoznává projevy prosociálního chování.</li> </ul>                                                                                                                                               | <p>Etické chování</p> <p>Praktický nácvik etického a prosociálního chování prostřednictvím modelových situací a příběhů</p> <p><b>Třídnická hodina, aktuální potřeby třídy, práce s třídním kolektivem</b></p> <p>Aktivity zaměřené na rozvoj empatie</p> | OSV |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Při práci ve skupině navrhne, co přispívá ke splnění společného cíle, i případné nedostatky a problémy, které činnost skupiny ovlivňují.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                        | <p>Sociální interakce a skupinová práce</p>                                                                                                                                                                                                               |     |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |     |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Aktivity zaměřené na nácvik komunikace a spolupráce<br><br>Spolupráce                                                                                     |     |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Poznává emoce své i druhých</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Emoce a jejich projevy, práce s emocemi</p> <p>Aktivity podporující zvládání emocí v náročných situacích</p> <p>Strategie sebeovládání a zklidnění</p> | OSV |  |
| <p><b>Kariérový rozvoj •</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pojmenuje povolání, která se vyskytují v jeho rodině a blízkém okolí, popíše jejich náplň a význam a na příkladu představí, jaký vztah k povolání má vybraná blízká osoba</li> <li>U vybraných povolání popíše, co se mu na nich líbí, výhody/nevýhody, navrhne příklad jejich přínosu pro okolí</li> <li>Rozpozná na příkladech své zájmy, které ho baví a rád by se v nich dále rozvíjel. Navrhne a diskutuje, jaké příležitosti jsou v jeho okolí v oblasti svých zájmů</li> </ul> | <p>Povolání</p> <p>Přínos povolání</p> <p>Rozvoj zájmů</p>                                                                                                | VDO |  |

|                   |                               |           |
|-------------------|-------------------------------|-----------|
| vzdělávací oblast | vyučovací předmět             | ročník 6. |
|                   | OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA |           |

| Výstupy žáka Základní školy, Jičín, Husova 170                                                                                                                                                                                                                                             | Učivo – obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Průřezová témata | Poznámky<br>(mezipředmětové<br>vztahy, ...) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------|
| <b>Osobnostní rozvoj</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Získává zkušenost s různými způsoby poznávání sama sebe prostřednictvím sebereflexe, kazuistik, modelových příběhů</li> <li>Vnímá své chování a jednání ve školním a mimoškolním prostředí (včetně digitálního)</li> </ul> | <p>Způsoby sebepoznávání</p> <p>Aktivity zaměřené na rozvoj sebepoznání, zdravé a vyrovnané sebepojetí</p> <p>Práce se vzory</p> <p>Regulace chování, pravidla ve skupině</p> <p>Pravidla třídy</p> <p>Aktivity na rozvoj spolupráce a řešení konfliktů</p> <p>Aktivity rozvíjející komunikační dovednosti, nácvik komunikačních technik, asertivní komunikace</p> | MKV              |                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Pojmenovává různé druhy zátěžových situací a stresu.</li> <li>Získává zkušenost s rozpoznáváním vlastních projevů stresové reakce.</li> <li>Rozpoznává úroveň prožívaného stresu.</li> </ul>                                                        | <p>Zátěžové a náročné životní situace, stres</p> <p>Prevence rizikového chování</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                | OSV              |                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                           |     |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Popíše dostupnou odbornou pomoc a způsob, jak se na odborníka obrátit</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Všímavost k vlastnímu prožívání, seberegulační techniky</p> <p>Aktivity pro zvládání stresu, relaxace, psychohygiena</p> <p>Bezpečné vyhledání pomoci v osobním i online prostředí</p> |     |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Na základě sebehodnocení vybere příklad svého úspěchu, dovednosti, získává zkušenost se sebe prezentací</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sebehodnocení a sebe prezentace                                                                                                                                                           |     |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Získává zkušenost s různými technikami učení a překonáváním překážek při učení</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Techniky učení                                                                                                                                                                            |     |  |
| <p><b>Sociální a etický rozvoj</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Popisuje a diskutuje různé způsoby sociální interakce, se kterými získává zkušenost (ve škole i mimo školu)</li> <li>Porovnává rozdíly mezi skupinovou a individuální prací</li> <li>V modelových situacích získává zkušenost s jednáním, které podporuje spolupráci a dosažení společného cíle</li> </ul>                                                                                                                                                                | <p>Sociální interakce a skupinová práce</p> <p>Spolupráce</p> <p>Aktivity zaměřené na nácvik komunikace a spolupráce</p>                                                                  |     |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Sdílí zkušenost s různými způsoby komunikace (verbální, neverbální, činem) a uvědomuje si jejich význam pro sebe a soužití s druhými</li> <li>Na základě zkušenosti z komunikačních situací (přirozených i modelových) popisuje jejich průběh (aktivní naslouchání, respektující/nerespektující komunikace) a svou představu o ideálním průběhu efektivní komunikace</li> <li>V příbězích pojmenuje a navrhuje různé komunikační postupy řešení problémových, nejednoznačných či konfliktních situací</li> </ul> | <p>Verbální a neverbální komunikace</p> <p>Efektivní komunikace</p> <p>Řešení konfliktu</p>                                                                                               | OSV |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Uvědomuje si a popíše, jak přispívá ke společnému vytváření a dodržování pravidel ve třídě</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Třídní pravidla                                                                                                                                                                           |     |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                              |                       |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• V příbězích porovnává různé situace, jaké chování je možné považovat za etické</li> <li>• Popíše a diskutuje, jaké chování vnímá jako prosociální (přátelské, pomáhající, podporující)</li> </ul>                                     | <p><b>Třídnická hodina</b>, aktuální potřeby třídy, práce s třídním kolektivem</p> <p>Etické a prosociální chování</p> <p>Praktický nácvik etického a prosociálního chování prostřednictvím modelových situací a příběhů</p> |                       |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflektuje své emoce a emoční prožívání druhých</li> <li>• Získává zkušenost v modelových situacích s různými způsoby vyjádření vlastních emocí s</li> <li>• Popíše, jak vnímá emoce a prožívání druhých</li> </ul>                   | <p>Emoce a jejich projevy</p> <p>Práce s emocemi</p> <p>Seberegulace</p> <p>Aktivity podporující zvládání emocí v náročných situacích</p> <p>Strategie sebeovládání a zklidnění</p>                                          | <p>OSV</p> <p>MDV</p> |  |
| <p><b>Kariérový rozvoj •</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pojmenuje příklady různých přínosů profesí, které považuje za inspirativní</li> <li>• Popíše vybrané druhy profesí, pracovních činností s nimi spojených a požadavky na jejich vykonávání</li> </ul> | <p>Profese</p> <p>Druhy profesí, kvalifikační požadavky</p>                                                                                                                                                                  | VDO                   |  |

|                   |                   |           |
|-------------------|-------------------|-----------|
| vzdělávací oblast | vyučovací předmět | ročník 7. |
|-------------------|-------------------|-----------|

|  |                               |  |
|--|-------------------------------|--|
|  | OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA |  |
|--|-------------------------------|--|

| Výstupy žáka Základní školy, Jičín, Husova 170                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Učivo – obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Průřezová témata | Poznámky<br>(mezipředmětové<br>vztahy, ...) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------|
| <b>Osobnostní rozvoj</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Přijímá zpětnou vazbu od ostatních v rámci různorodých sebepoznávacích aktivit, třídí podněty od druhých pro sebe (odpovídající/neodpovídající, inspirativní apod.)</li> <li>Pojmenovává své osobnostní charakteristiky (vlastnosti, dovednosti, silné stránky, zájmy, potřeby, hodnoty apod.)</li> <li>V modelových situacích navrhne, jak využít silných stránek k překonání náročných situací a neúspěchu ve školním i mimoškolním prostředí (včetně digitálního)</li> <li>Navrhne možné způsoby regulace a změn svého chování a jednání na základě sebereflexe</li> </ul> | Sebepoznání a sebepojetí<br><br>Aktivity zaměřené na rozvoj sebepoznání<br><br>Já a mé silné a slabé stránky<br><br>Hodnocení, sebehodnocení, zpětná vazba od druhých<br><br><br>Osobnostní charakteristiky, vlastnosti, dovednosti, silné stránky<br><br><br><br>Regulace chování<br><br>Pravidla třídy | MKV              |                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Rozlišuje vliv různých stresových podnětů na sebe a druhé (např. spojené se vzděláváním, vztahy ve škole)</li> <li>Získává a sdílí zkušenost s různorodými strategiemi předcházení stresu a posilování vlastní odolnosti a vyhodnocuje jejich účinek</li> <li>Rozvíjí a uplatňuje účinné postupy psychohygieny a sebepečce</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                  | Stresové podněty<br><br>Strategie předcházení stresu<br><br>Aktivity pro zvládání stresu, relaxace, psychohygiena                                                                                                                                                                                        | OSV              |                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                              |     |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• V modelových náročných situacích ve školním, mimoškolním a digitálním prostředí navrhne postupy jejich řešení podle míry jejich závažnosti</li> <li>• V běžných i náročných modelových situacích popíše, jak vyhledat vhodný zdroj pomoci</li> <li>• V modelové situaci si vyzkouší poskytnutí vrstevnické pomoci</li> </ul>                                                                                     | <p>Řešení náročných situací</p> <p>Prevence rizikového chování</p>                                           |     |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Připravuje si různé formy prezentace sama sebe, v modelové situaci zkouší upravit svůj postup při prezentaci na základě sebereflexe a zpětné vazby od druhých</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                         | Sebeprezentace, zpětná vazba                                                                                 |     |  |
| <p><b>Sociální a etický rozvoj</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflektuje různé formy mezilidských vztahů, společné znaky a odlišnosti u sebe a druhých</li> <li>• navrhuje, jak může přispět k rozvoji a kvalitě vztahů s druhými</li> </ul>                                                                                                                                                                                            | <p><b>Mezilidské vztahy, vnímání druhých</b></p> <p>Aktivity zaměřené na toleranci</p> <p>Kvalita vztahů</p> | OSV |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• V modelových situacích a skupinové činnosti získává zkušenosti s různými rolmi ve skupině (např. vedení a podřízení se vedení druhého), porovnává své zapojení v různých rolích</li> <li>• Posoudí, jak přispívá k týmové spolupráci v modelové situaci (jak aktivně naslouchá, navazuje na druhé a rozvíjí jejich myšlenky, vyjadřuje názor, přijímá a poskytuje zpětnou vazbu členům skupiny apod.)</li> </ul> | <p>Role ve skupině</p> <p>Týmová spolupráce</p>                                                              | MKV |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• V modelových situacích upravuje a reflektuje svou komunikaci (verbální/neverbální)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Verbální, neverbální komunikace                                                                              | OSV |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• V modelových situacích získává zkušenost s úpravami své komunikace ve prospěch efektivity komunikace</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Efektivní komunikace</p> <p>Aktivity zaměřené na nácvik efektivní komunikace a spolupráce</p>                                                                                                                                                                                                       |     |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Navrhuje, jak posilovat pochopení a respektování etických pravidel, jak předcházet jejich porušování</li> <li>• Uvědomuje si význam svého prosociálního chování, sdílí své zkušenosti ze situací poskytnutí pomoci/podpory druhým a přijetí pomoci/podpory od druhých</li> </ul>                                                                                                                                               | <p>Etická pravidla</p> <p>Etické hodnoty a normy</p> <p>Praktický nácvik etického a prosociálního chování prostřednictvím modelových situací</p> <p>Prosociální chování, poskytování a přijímání pomoci/podpory</p> <p><b>Třídnická hodina</b>, aktuální potřeby třídy, práce s třídním kolektivem</p> | MKV |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Popíše emoce, které prožívá v různých interakcích s druhými</li> <li>• Posoudí v různých situacích možné příčiny emocí a jejich důsledky v chování</li> <li>• Hodnotí přínos seberegulace ve vyjadřování svých emocí</li> <li>• Navrhne konkrétní projevy chování, které podporují emocionální bezpečí druhých</li> <li>• Získává a sdílí zkušenost s různými způsoby přispívání k emocionálnímu bezpečí ve skupině</li> </ul> | <p>Emoce a jejich projevy</p> <p>Práce s emocemi</p> <p>Rozpoznání emocí druhých</p> <p>Seberegulace</p> <p>Aktivity podporující zvládání emocí v náročných situacích</p> <p>Strategie sebeovládání a zklidnění</p>                                                                                    | OSV |  |

|                                                                                                                         |                                          |     |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----|--|
|                                                                                                                         | Psychohygiena<br><br>Emocionální bezpečí | MDV |  |
| <b>Kariérový rozvoj •</b><br><br>• Zvažuje možnosti rozvoje kompetencí, které se vztahují k povolání, o které se zajímá | Kompetence ve vztahu k povolání          | VDO |  |

|                   |                               |           |
|-------------------|-------------------------------|-----------|
| vzdělávací oblast | vyučovací předmět             | ročník 8. |
|                   | OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA |           |

| Výstupy žáka Základní školy, Jičín, Husova 170                                                                                                                                                                               | Učivo – obsah                                                                               | Průřezová témata | Poznámky<br>(mezipředmětové vztahy, ...) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------|
| <b>Osobnostní rozvoj</b><br><br>• Sdílí zkušenosti z různých způsobů sebepoznávání a popíše přínosy pro sebe.<br>• Získává a reflektuje zkušenost v modelových situacích s uvědoměním sebe sama, sebepojetím, faktory, které | Sebepoznání a sebepojetí<br><br>Aktivita k hlubšímu sebepoznání a pozitivnímu sebehodnocení | MKV              |                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|
| <p>ovlivňují vztah k sobě samému a vztah k druhým (např. důsledky příliš nízkého nebo vysokého sebevědomí)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• V konkrétních situacích charakterizuje své chování a jednání, zkouší uplatňovat účinné způsoby regulace svého chování a jednání</li> <li>• Uvědomuje si změny ve svém chování a jednání v různých prostředích vč. digitálního, a co k nim přispělo</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Regulace chování</p> <p>Změny chování a prostředí</p> <p>Pravidla ve skupině</p> <p>Pravidla třídy</p>                                                                                                                                                                                                     |     |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskutuje o působení náročných životních situací a mimořádných stavů na psychické, tělesné i vztahové úrovni.</li> <li>• Reflektuje stresové podněty, které na něj působí a jaké emoce při nich prožívá</li> <li>• Vnímá a zkouší vyjádřit úroveň prožívaného stresu</li> <li>• Uplatňuje strategie zvládání zátěže, předcházení a řešení náročných situací, včetně vyhledání pomoci</li> <li>• Uplatňuje různé strategie překonávání překážek, reflektuje jejich účinnost</li> <li>• Vytvoří si plán sebepečce v oblasti psychohygieny, předcházení stresu a posilování vlastní odolnosti a sleduje, jak se mu plán daří naplňovat</li> <li>• Navrhne různé možnosti pomoci podle závažnosti situace (kdy stačí pomoc přátel a rodiny a kdy je třeba vyhledat odbornou pomoc)</li> <li>• V modelové situaci si vyzkouší kontaktování dostupné pomoci – Linka bezpečí apod.</li> </ul> | <p>Aktivity pro zvládání stresu, relaxace, psychohygieny, stresové podněty</p> <p>Úroveň prožívaného stresu</p> <p>Nácvik zvládání problémových situací</p> <p>Strategie řešení náročných životních situací a požádání o pomoc</p> <p>Prevence rizikového chování</p> <p>Odolnost</p> <p>Požádání o pomoc</p> | OSV |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozlišuje specifika různých vzdělávacích zdrojů</li> <li>• Využívá efektivní strategie učení</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Podmínky a zdroje učení</p> <p>Strategie učení</p>                                                                                                                                                                                                                                                         |     |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                |     |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|
| <p><b>Sociální a etický rozvoj</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflektuje různé formy mezilidských vztahů</li> <li>• V modelových situacích popíše výhody a případná rizika odlišností při utváření vztahů s druhými</li> <li>• Pojmenuje možné chyby ve vnímání druhých a navrhuje strategie, jak jim předcházet</li> <li>• Sdílí své zkušenosti</li> <li>• Uvědomuje si potřebu péče o blízké vztahy s druhými (přátelské, partnerské, rodinné aj.), navrhuje způsoby péče</li> </ul> | <p>Mezilidské vztahy</p> <p>Aktivity zaměřené na toleranci</p> <p>Předcházení chybám ve vnímání druhých</p> <p>Rozvíjení a udržování vztahů</p> <p>Řešení problémů v mezilidských vztazích</p> | OSV |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Získává zkušenost a reflektuje své jednání v situaci kooperace a v situaci soutěžení, porovnává rozdíly</li> <li>• Na základě zkušeností v modelových situacích diskutuje, jaké chování členů skupiny považuje za podpůrné pro týmovou spolupráci.</li> <li>• Navrhuje kroky ke zvýšení efektivity týmové spolupráce a vzájemné podpory mezi členy týmu</li> </ul>                                                                                              | <p>Spolupráce, kooperace a soutěžení</p> <p>Efektivní týmová spolupráce, vzájemná podpora</p>                                                                                                  | OSV |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• V modelové situaci aplikuje různé způsoby a techniky efektivní komunikace.</li> <li>• Diskutuje, jaká úprava komunikace by mohla prospět efektivitě komunikace</li> <li>• Reflektuje vlastní způsoby komunikace ve složitých sociálních situacích, strategie, které pomáhají řešení konfliktů.</li> </ul>                                                                                                                                                       | <p>Techniky efektivní komunikace</p> <p>Aktivity zaměřené na nácvik způsobů a technik efektivní komunikace</p> <p>Vyjednávání a řešení konfliktů</p>                                           |     |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                             |     |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Reflektuje své zkušenosti, jaký dopad má etické/neetické chování na soužití v jeho blízké sociální skupině</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Etické chování</p> <p><b>Třídnická hodina</b>, aktuální potřeby třídy, práce s třídním kolektivem</p> <p>Aktivita podporující pozitivní třídní klima</p> |     |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Reflektuje své emoce a projevuje porozumění vůči projevům emocí druhých</li> <li>V modelových situacích uplatňuje různé způsoby regulace svých emocí, posuzuje jejich účinnost</li> <li>Reflektuje, jak svým konkrétním chováním přispívá k emocionálnímu bezpečí ve třídě (projevování respektu k potřebám druhých, empatická komunikace, poskytnutí emocionální podpory atd.)</li> </ul> | <p>Emoce v interakci s druhými</p> <p>Regulace emocí</p> <p>Emocionální bezpečí</p>                                                                         | OSV |  |
| <p><b>Kariérový rozvoj •</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uvažuje o představě svého budoucího života</li> <li>Uvědomuje si význam trendů na trhu práce v profesní oblasti, která ho zajímá</li> </ul>                                                                                                                                                                                                               | <p>Hodnoty v kariérovém rozvoji</p> <p>Volba povolání – přání</p> <p>Trendy na trhu práce</p>                                                               | VDO |  |

|                   |                               |           |
|-------------------|-------------------------------|-----------|
| vzdělávací oblast | vyučovací předmět             | ročník 9. |
|                   | OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA |           |

| Výstupy žáka Základní školy, Jičín, Husova 170                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Učivo – obsah                                                                                                                                                                                                                                                                       | Průřezová témata | Poznámky<br>(mezipředmětové<br>vztahy, ...) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------|
| <b>Osobnostní rozvoj</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Využívá zpětnou vazbu od ostatních jako zdroj sebepoznání, úpravě svého chování a jednání</li> <li>Pojmenuje své osobní charakteristiky (vlastnosti, dovednosti, silné stránky, zájmy, potřeby, hodnoty aj.)</li> <li>Popisuje své chování a jednání a účinné možnosti jejich regulace</li> </ul>                                                                                       | Seberozvoj a sebeuvědomění<br><br>Pravidla ve skupině<br><br>Pravidla třídy<br><br>Regulace chování                                                                                                                                                                                 | MKV              |                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Na základě vlastních zkušeností popíše běžné zátěžové situace ve školním, mimoškolním, digitálním prostředí a jejich projevy v prožívání a chování</li> <li>Rozpozná u sebe a druhých podněty, které způsobují stres a jeho projevy a úrovně</li> <li>V modelové běžné i náročné situaci uplatní postupy jak si říct o pomoc a rozliší pomoc dostupnou v nejbližším okolí a různé typy odborné pomoci</li> </ul> | Projevy zátěžových situací<br><br><br>Stres - druhy<br><br>Techniky seberegulace pro zvládání stresu a posilování odolnosti, vyhodnocení jejich účinku<br><br>Strategie řešení náročných situací<br><br>Modelové náročné situace a vhodné strategie jejich řešení, zdůvodnění volby | OSV              |                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                         |     |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Prevence rizikového chování</b>                      |     |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentuje sám sebe, své dovednosti, silné stránky, úspěchy, zájmy, cíle apod.</li> <li>• Stanoví si dlouhodobý cíl osobního rozvoje</li> </ul>                                                                             | Sebeprezentace<br><br>Zpětná vazba                      |     |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uplatňuje různé strategie a techniky učení a vyhodnocuje jejich účinnost</li> </ul>                                                                                                                                         | Strategie učení a překonávání překážek při učení        |     |  |
| <b>Sociální a etický rozvoj</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflektuje společné znaky a odlišnosti sebe a druhých</li> <li>• Uvědomuje si potřebu péče o blízké vztahy s druhými (přátelské, partnerské, rodinné aj.), navrhuje způsoby péče</li> </ul> | Mezilidské vztahy<br><br>Aktivity zaměřené na toleranci | OSV |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Nácvik řešení problémů v mezilidských vztazích<br>Nácvik konstruktivního řešení konfliktů                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Uplatňuje efektivní strategie sociální komunikace a řešení konfliktu v modelových situacích</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Spolupráce ve skupině, efektivní komunikace</p> <p>Aktivity zaměřené na nácvik skupinové práce s uplatněním strategií pro dosažení společného cíle (aktivní naslouchání, vyjádření názoru, prosazení/odstoupení od svého nápadu, rozvíjení nápadů druhých)</p> <p>Strategie efektivní spolupráce</p> <p>Nácvik dovedností řešení konfliktů, hledání řešení přijatelného pro obě strany</p> |     |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Vyjadřuje a dodržuje pravidla etického chování a uvědomuje si jejich význam</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>Třídnická hodina</b>, aktuální potřeby třídy, práce s třídním kolektivem</p> <p>Praktický nácvik etického a prosociálního chování prostřednictvím modelových situací</p>                                                                                                                                                                                                                |     |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Vyjadřuje své emoce v různých sociálních situacích ve školním, mimoškolním a digitálním prostředí</li> <li>Projevuje porozumění vůči projevům emocí druhých</li> <li>Dokáže účinně regulovat své emoce v interakci s druhými</li> <li>Reflektuje, jak svým konkrétním chováním přispívá k emocionálnímu bezpečí ve třídě a navrhuje způsoby, jak toto chování podpořit</li> </ul> | Emoce a sociální situace                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | OSV |  |

|                                                                                                                                                                       |                                            |     |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----|--|
|                                                                                                                                                                       | Emocionální bezpečí ve skupině             | MDV |  |
| <b>Kariérový rozvoj •</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Využívá informační zdroje pro rozhodování o svém dalším vzdělávání a kariérovém směřování</li> </ul> | Zdroje kariérových informací a rozhodování | VDO |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Sestavuje si kariérový plán s reflexí svých hodnot a možností</li> </ul>                                                       | Celoživotní kariérové plánování            |     |  |