

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ – vyučující Miroslav Bělka, Kamila Svobodová

**OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ, PSYCHOHYGIENA**

téma	<i>co by žáci měli zvládnout</i>	nové pojmy – klíčová slova
<p><b>Sebereflexe, seberegulace a sebeorganizace osobnosti člověka</b></p> <p><b>Psychohygiena</b></p> <p><b>Podpora zdraví</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- orientuje se v základních pojmech (reflexe, konformita)</li> <li>- stanovuje si dílčí cíle, umí plánovat a organizovat svůj čas a činnost ve smyslu dosažení cílů</li> <li>- ovládá techniky k překonání únavy a k odpočinku (uvědomuje si rozdíl mezi účinným odpočinkem a prokrastinací)</li> <li>- učí se předcházet distresu</li> <li>- učí se toleranci k opačnému pohlaví</li> </ul>	<p><b>Sebereflexe, sebepojetí, stress, společenská interakce, komunikace, vztahy, hodnoty, psychohygiena, psychosomatika, konformita, prokrastinace.</b></p>
<p><b>Opakování učiva</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- umí využívat učivo na teoretické i praktické úrovni</li> <li>- vysvětlí problematiku spolužákovi, dokáže hodnotit základní informace</li> </ul>	
<p><b>OSV 3</b> Seberegulace a sebeorganizace                      – cvičení sebekontroly, sebeovládání                      – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle; stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení  <b>OSV 4</b> Psychohygiena – sociální dovednosti pro předcházení stresům</p>		