Úvod / Jak se v učebnici orientovat 4

1. Vztahy mezi lidmi aneb o dorozumívání 7

O dorozumívání 8
Pravda, nebo lež 10
O porozumění 11
Aktivní naslouchání 12
Dialog 13
Konflikt 14
Asertivní komunikace 16
Umění říci ne 18
Asertivní jednání 20
Empatie 23
Spolupráce 25
Třídní erb 26
O přátelství a lásce 27
Rodinné vztahy 31
Když to v rodině „neklape“ 32
O rodině vlastní, nevlastní a náhradní 33
Práva a povinnosti dítěte 36
Stejná práva všem? 37
Ztráta blízkého člověka 39
Život s handicapem 40
Vrstevnická skupina 43
Třídní skupina 45
Opakování k 1. kapitole 46

2. Změny v životě člověka 47

Vývoj předškolního dítěte 48
Vnímání 50
Myšlení 50
Paměť 51
Představy, fantazie 52
Řeč 52
Sociální vývoj předškolního dítěte 53
Dítě v předškolním zařízení 56
Emocionální prožívání předškolního dítěte 58
Nástup dítěte do školy 59
Sociální vývoj dítěte mladšího školního věku 61
Charakteristické znaky dospívání 64
Duševní vývoj 66
Emocionální změny 68
Vztahy k sobě a druhým 69
Vztahy k vrstevníkům 69
Vztah k sobě samému 71
Sexuální výchova 72
Opakování ke 2. kapitole 74

3. Člověk a výživa 75

Hledáme štěstí? 76
Podívejme se do historie 79
A jak to bylo přímo u nás? 80
Kolik sníš a kolik spotřebuješ? 81
Alternativní způsoby výživy 83
Co je normální? 84
Nevhodné stravovací návyky nebo zlozvyky 87
Chutná, ale ohrožuje 89
Jak na zdravotní problémy 91
Cizorodé látky v potravinovém řetězci 92
A co naše nákupy? 93
Potřebujete se rychle najíst? 94
Potýkáme se s reklamou 94
Opakování ke 3. kapitole 96

4. Životní styl 97

Pohoda neznamená pohodlí 98
Všechno v životě může dopadnout jinak 102
Trápí nás i něco jiného 106
Pozor, drogy! 107
Proč lidé berou drogy? 109
Začalo to tedy u Adama? 112
Opakování ke 4. kapitole 120

5. Člověk a zdraví 121

Pojem zdraví a současný životní styl člověka 122
Co vyjadřuje slovo zdraví? 123
Tělesné zdraví 125
Duševní zdraví 126
Sociální zdraví 128
Duchovní zdraví 129
Program Zdraví 2020 130
Principy uchování zdraví 132
Zdraví a pohyb 136
Správné držení těla 138
Problematika nadváhy a obezity u dětí a mládeže 142
Životospráva, režim dne, spánek 143
Režim dne a biorytmy 145
Opakování k 5. kapitole 148

6. Rozvoj osobnosti 149

Vztah k sobě samému 150
Zrcadlo 152
Vztah k druhým lidem 156
Hodnocení druhého 157
Umění pochválit 160
Pozitivní hodnocení druhého 162
Sebepoznání 166
Sebeovládání 170
Zvládání problémových situací 172
Stanovení osobních cílů 173
Blízká budoucnost 174
Mé postoje a hodnoty 177
Příběhy s mravním obsahem 178
Řešení problémů v mezilidských vztazích 179
Prosociální chování 180
Opakování k 6. kapitole 182

7. Ochrana člověka za mimořádných událostí 183

Mimořádná událost 184
Integrovaný záchranný systém 185
Úkoly složek CO 187
Ozbrojené síly ČR 189
Opakování k 7. kapitole 190

Rejstříky 191

Výstupy a kompetence 193

Použité zdroje 196