

Úvod / Jak se v učebnici orientovat	4
---	---

1. Vztahy mezi lidmi aneb o dorozumívání 7

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

2. Změny v životě člověka 47

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

3. Člověk a výživa 75

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

4. Životní styl	97		
Pohoda neznamená pohodlí	98	Pozor, drogy!	107
Všechno v životě může dopadnout jinak	102	Proč lidé berou drogy?	109
Trápí nás i něco jiného	106	Začalo to tedy u Adama?	112
		Opakování ke 4. kapitole	120
5. Člověk a zdraví	121		
Pojem zdraví a současný životní styl člověka	122	Zdraví a pohyb	136
Co vyjadřuje slovo zdraví?	123	Správné držení těla	138
Tělesné zdraví	125	Problematika nadváhy a obezity u dětí a mládeže	142
Duševní zdraví	126	Životospráva, režim dne, spánek	143
Sociální zdraví	128	Režim dne a biorytmy	145
Duchovní zdraví	129	Opakování k 5. kapitole	148
Program Zdraví 2020	130		
Principy uchování zdraví	132		
6. Rozvoj osobnosti	149		
Vztah k sobě samému	150	Stanovení osobních cílů	173
Zrcadlo	152	Blízká budoucnost	174
Vztah k druhým lidem	156	Mé postoje a hodnoty	177
Hodnocení druhého	157	Příběhy s mravním obsahem	178
Umění pochválit	160	Řešení problémů v mezilidských vztazích	179
Pozitivní hodnocení druhého	162	Prosociální chování	180
Sebepoznání	166	Opakování k 6. kapitole	182
Sebeovládání	170		
Zvládání problémových situací	172		
7. Ochrana člověka za mimořádných událostí	183		
Mimořádná událost	184	Ozbrojené síly ČR	189
Integrovaný záchranný systém	185	Opakování k 7. kapitole	190
Úkoly složek CO	187		
Rejstříky	191		
Výstupy a kompetence	193		
Použité zdroje	196		