

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