

Sebezpoznání a osobnostní rozvoj

Charakteristika předmětu

Předmět Sebezpoznání a osobnostní rozvoj vychází ze vzdělávací oblasti Výchova ke zdraví a zaměřuje se na rozvoj osobnosti, sociálních dovedností a morálních postojů žáků ve škole i v životě. Podporuje rozvoj takových dovedností, které žákům umožní zapojit se do komunitního života, naučí je kriticky přemýšlet o okolním světě chápat souvislosti, odmítat diskriminaci, předsudky a stereotypy. Jsou zde zastoupeny složky kognitivní, afektivní i konativní. V návaznosti na přírodovědné a humanitní poznávání rizikového a nerizikového chování (v partnerských vztazích, rodičovských rolích, ve styku s návykovými látkami a jinými škodlivinami, atd.) Hodinová dotace je dle učebního plánu. Výuka probíhá formou výukových metod vhodných pro dané téma např. brainstorming, škálování, storytelling apod. V hodinách by mělo docházet k reflexi daného bloku.

V předmětu jsou realizována následující průřezová témata:

- Osobnostní a sociální výchova
- Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech
- Multikulturní výchova
- Mediální výchova

Výchovné a vzdělávací strategie

Kompetence k učení

Učitel:

- diskutuje se žáky o problémech a navozuje situace, které žáky podněcují ke vzájemné komunikaci
- volí vhodné postupy podporující spolupráci se žáky a zohledňují jejich individuální potřeby

Kompetence k řešení problémů

Učitel:

- vede žáky k formulování a ověřování vlastních závěrů

Kompetence komunikativní

Učitel:

- podporuje u žáků rozvoj kultivovaného ústního a písemného projevu, jejich vzájemnou komunikaci a spolupráci (skupinové práce, projekty), ve vzájemné spolupráci stanovuje zásady přiměřené komunikace s dospělými
- podporuje u žáků naslouchání druhým, respektování jiných názorů, ale také jejich kritické posouzení a zhodnocení
- podporuje využívání moderních i klasických informačních a komunikačních prostředků a technologií pro kvalitní a účinnou komunikaci s okolním světem

Kompetence sociální a personální

Učitel:

- zapojuje žáky do skupinových úkolů a projektů, a tím podporuje jejich schopnost spolupracovat a začleňovat se do kolektivu
- ve spolupráci se žáky vytváří přesná pravidla týkající se života školy, vzájemné spolupráce, mezilidského soužití
- vysvětluje smysl pravidel, vyžaduje je a kontroluje

Kompetence občanské

Učitel:

- podporuje u žáků odhodlání se zapojit do veřejného (občanského) života
- vede je k tolerantnímu postoji vůči jiným kulturám i menšinovým skupinám uvnitř evropské kultury

Kompetence pracovní

Učitel:

- podporuje autoevaluační činnost v oblasti žákovských aktivit
- společně s kolegy zadává projekty, které vyžadují formulaci cílů, pečlivé plánování, rozdělení rolí, týmovou spolupráci a věcně správné a srozumitelné prezentování výsledků své práce
- využívá metod vedoucích u žáků k sebezpoznávání jejich silných stránek

Sebepoznání a osobnostní rozvoj

vzdělávací oblast	očekávaný výstup podle RVP	školní výstup ŠVP	učivo	vazba a přesahy	poznámky
Sebepoznání a osobnostní rozvoj	Porovnává různé metody učení a vyhodnocuje jejich účinnost pro své studium s ohledem na vlastní psychické předpoklady, uplatňuje zásady duševní hygieny při práci a učení.	Popíše psychické vlastnosti osobnosti.	psychologie v každodenním životě	SV – psychologie	
	Využívá získané poznatky při sebepoznávání, poznávání druhých lidí, volbě profesní orientace.	Chápe podstatu a význam EQ (emoční inteligence).	osobnost člověka		
	Na příkladech ilustruje vhodné způsoby vyrovnávání se s náročnými životními situacemi.	Využívá metody zvládnání náročných životních situací.	psychologie v každodenním životě		
	Respektuje kulturní odlišnosti a rozdíly v projevu příslušníků různých sociálních skupin, na příkladech doloží, k jakým důsledkům mohou vést předsudky.	Popíše život v různých sociálních skupinách (malých, velkých, formálních i neformálních).	společenská podstata člověka	VMEGS – žijeme v Evropě MKV – sociokulturní rozdíly	
	Kriticky posoudí své zdravotní, osobnostní a kvalifikační předpoklady pro volbu dalšího studia a profesní orientace.	Kriticky posoudí své zdravotní, osobnostní a kvalifikační předpoklady pro volbu dalšího studia a profesní orientace.	Volba povolání, kariérové poradenství		OSV – poznávání a rozvoj vlastní osobnosti
Posuzuje profesní a vzdělávací nabídku vztahující se k jeho profesní volbě a kariéře.	Posuzuje profesní a vzdělávací nabídku vztahující se k jeho profesní volbě a kariéře.				
Posoudí profesní poptávku na českém i evropském trhu práce a pružně na ni reaguje dalším vzděláváním.	Posoudí profesní poptávku na českém i evropském trhu práce a pružně na ni reaguje dalším vzděláváním.				
Vyhotoví potřebnou dokumentaci pro přijímací řízení k dalšímu studiu i ve zvolené profesi.	Vyhotoví potřebnou dokumentaci pro přijímací řízení k dalšímu studiu i ve zvolené profesi.				
Vhodně prezentuje vlastní osobu a práci, vhodně vystupuje při přijímacím pohovoru nebo konkurzu.	Vhodně prezentuje vlastní osobu a práci, vhodně vystupuje při přijímacím pohovoru nebo konkurzu.				

Sebepoznání a osobnostní rozvoj

	Reflektuje význam práce pro psychické zdraví člověka, vytvoří si vyvážený pracovní rozvrh s ohledem na své osobní vztahy.	Reflektuje význam práce pro psychické zdraví člověka, vytvoří si vyvážený pracovní rozvrh s ohledem na své osobní vztahy.			
Člověk a svět práce – Pracovní právní vztahy	Uvede postup, jak uzavřít pracovní smlouvu a podat výpověď.	Uvede postup, jak uzavřít pracovní smlouvu a podat výpověď.	Člověk v pracovně právním vztahu		
	Uvede svá pracovní práva a vyžaduje jejich respektování od ostatních, respektuje své pracovní povinnosti.	Uvede svá pracovní práva a vyžaduje jejich respektování od ostatních, respektuje své pracovní povinnosti.			
	Objasní funkci odborů.	Objasní funkci odborů.			
Člověk a svět práce – Národní hospodářství a úloha státu v ekonomice	Informace o zaměstnání a rekvalifikaci v různých typech médií.	Informace o zaměstnání a rekvalifikaci v různých typech médií.	Rekvalifikace, celoživotní učení		
Výchova ke zdraví – Zdravý způsob života a péče o zdraví	Zařazuje do denního režimu osvojené způsoby relaxace; v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace.	Zmu osvojené způsoby relaxace; v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace.	Relaxační techniky, zdravý životní styl		
Výchova ke zdraví – Vztahy mezi lidmi a formy soužití	Korektně a citlivě řeší problémy založené na mezilidských vztazích.	Korektně a citlivě řeší problémy založené na mezilidských vztazích.	Honotový žebříček a jeho změny Mezilidské vztahy	OSV – seberegulace, MKV – mezilidské vztahy	
	Posoudí hodnoty, které mladým lidem usnadňují vstup do samostatného života, partnerských vztahů, manželství a rodičovství, a usiluje ve svém životě o jejich naplnění.	Posoudí hodnoty, které mladým lidem usnadňují vstup do samostatného života, partnerských vztahů, manželství a rodičovství, a usiluje ve svém životě o jejich naplnění.			
	Projevuje etické a morální postoje k ochraně matky a dítěte.	Projevuje etické a morální postoje k ochraně matky a dítěte.			
Výchova ke zdraví – Změny v životě jedince a jejich reflexe	Orientuje se ve své osobnosti, emocích a potřebách.	Orientuje se ve své osobnosti, emocích a potřebách.		OSV – sebepoznávání, seberegulace	
Výchova ke zdraví – Ochrana člověka za	Prokáže osvojené praktické znalosti a dovednosti související s přípravou na mimořádné události a aktivně se zapojuje do likvidace následků hromadného zasažení obyvatel.	Prokáže osvojené praktické znalosti a dovednosti související s přípravou na mimořádné události a aktivně se zapojuje do likvidace následků hromadného zasažení obyvatel.	Mimořádné životní situace, živlené pohromy, Krizový plán		projektový den, 1× za 4 roky

Sebepoznání a osobnostní rozvoj

mimořádných událostí					
Výchova ke zdraví – Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence	Projevuje odolnost vůči výzvám k sebepoškozujícímu chování a rizikovému životnímu stylu.	Projevuje odolnost vůči výzvám k sebepoškozujícímu chování a rizikovému životnímu stylu.	Psychologie v každodenním životě	SV – psychologie	
	Zaujímá odmítavé postoje ke všem formám rizikového chování.	Zaujímá odmítavé postoje ke všem formám rizikového chování.		MV - uživatelé	
	Rozhoduje podle osvojených modelů chování a konkrétní situace o způsobu jednání v situacích vlastního nebo cizího ohrožení.	Rozhoduje podle osvojených modelů chování a konkrétní situace o způsobu jednání v situacích vlastního nebo cizího ohrožení.			