

PŘÍLOHA 1 k švp

Číslo jednací: 00281/24/MS

Počet stran: 9

Platnost od: 1. 9. 2024

Školská rada schválila dne: 26.8.2024

Účinnost od: 1. 9. 2024

Podpis ředitelky školy.....

Razítko školy:

OSV (Osobnostně sociální výchova)

Časová dotace: 1 hodina týdně, v rozvrhu vždy v pátek

Cíl předmětu:

- sebepoznání, sebehodnocení, seberegulaci a tvorba pozitivního sebepojetí – žák je pomocí bezpečného prostředí veden k sebepoznání
- organizaci vlastního života, hledání způsobu každodenního žití – umění žít – žák se orientuje v každodenních situacích a umí vyhodnotit, co je pro něj důležité
- rozvíjení kognitivních funkcí (především kritického myšlení, koncentrace, kreativity apod.) – žák je pomocí aktivit veden k přemýšlení o daných situacích
- rozvíjení schopností pro efektivní řešení problémů a rozhodování – žák se umí rozhodnout sám za sebe
- psychohygienu – žák umí mluvit o svých pocitech a cítí se následně lépe
- pěstování dobrých vztahů – žák se podílí na dobrém klimatu třídy
- kooperaci a efektivní komunikaci – žáci se umí domluvit mezi sebou na společných zadáních
- chování v různých situacích – žák je začleněn do kolektivu
- vytvoření vlastních hodnotových žebříčků – žák vnímá svět kolem něj

Výstupy/ žák:

- Žák je veden, aby uměl spolupracovat se spolužáky ve třídě, mimo třídu, ale i mimo školu
- Žák je veden, aby uměl prosadit/vysvětlit své zájmy s úctou k ostatním
- Žák je veden ke slušné a otevřené komunikaci s vrstevníky i dospělými
- Žák je veden k respektování odlišností mezi lidmi, k empatickému chování
- Žák je veden k vyhýbání se bezohlednosti, agresivitě a antisociálnímu jednání

Popis předmětu:

Pomocí aktivit si žáci rozvíjí rozumové, emocionální schopnosti, duchovní a mravní hodnoty, a dotváří se jim charakterové vlastnosti. Ve třídě je velmi důležité věnovat se pocitům a emocím, posilovat ty pozitivní, ukazovat a mluvit o prosociálním chování (pozitivní sociální chování). Pomocí skupinových aktivit si žáci osvojují tyto vzorce chování a učí se tím základní kompetence, které jsou v kruhu vždy reflektovány spolu s učitelem a žáky. Díky širokému spektru her si může učitel program připravit přesně na míru třídy, aby byly uspokojeny všechny potřeby a ve třídě se šířila pozitivní bezpečná atmosféra - tzv. psychologické bezpečí.

Na žáky a jejich činy v průběhu týdne dohlíží třídní maskot Drahouš, kterého učitel zapojuje do aktivit, skrz něj demonstruje probíraná témata a děti se mu mohou zároveň svěřit se svými pocity, starostmi a sdělit mu svá trápení. Na konci každé lekce děti v kruhu hodnotí chování dětí ve třídě a vyzdvihují hezké situace a oceňují své kamarády za dobré činy. V rámci hodnocení může být okrajově popsáno i chování, které nebylo hezké, ale je

potřeba uvést, jak jsme se poučili, jak to uděláme příště jinak, jak chceme v takových situacích jednat. V závěru je určen dětem žák, který si pro své hezké chování k druhým zaslouží vzít si Drahouše domů a prožít s ním víkend. Přesah do dalšího týdne – pondělní komunikační kruh.

Maskot předmětu: Drahouš

Struktura vyučovací hodiny:

- žáci od vyučující dostanou vstupní informace – hesla
- učitel uvede a otevře aktivitu
- společné navození příjemné atmosféry, tzv. bezpečné klima
- učitel seznámí žáky s pravidly
- žáci prožijí hru, aktivitu
- učitel pomocí otázek vede závěrečnou reflexi
- závěr hodiny s Drahoušem – hodnocení chování v průběhu týdne

Pravidla při aktivitách:

- Učitel musí žáky se vším seznámit, aby zajistil pocit bezpečí
- Žák má právo na STOP – tohle nechci dělat, vysvětlí proč
- Učitel může hru kdykoli zastavit, pokud se ubírá špatným směrem
- Všichni respektují osobnost druhého, jeho soukromí
- Učitel musí aktivity promyslet a strukturovat
- Nejvíce prostoru mají žáci a jejich pocity
- Učitel žáky aktivně podporuje a povzbuzuje, aby se uměli a chtěli vyjádřit a zároveň respektovali názory ostatních
- Učitel musí vyhodnotit, zda diskuze nezasahuje citlivá témata, která by mohla někomu uškodit a převede diskuzi na obecnější úroveň
- Učitel musí umět ošetřit emočně náročné situace a uvést vše na správnou cestu

Příprava vyučující před výukou:

Je důležité, aby si učitel zformuloval hlavní cíl lekce, který bude chtít danou hodinu s žáky dosáhnout. Musí si dát jasný a konkrétní cíl, který popisuje nějakou schopnost či dovednost. Je možné snažit se posílit či rozvinout u žáků dílčí postoj, který s nimi následně reflektuje.

Během výuky:

Učitel je k žákům přátelský, usměvavý, vysílá k nim pozitivní signály. Následně navodí ve třídě atmosféru, aby žáky seznámil s tématem – pomocí aktivity, příběhu, scénky, otázkou. Příběhy může vyprávět skrz Drahouše. Následně by měl nechat žákům prostor k proniknutí do tématu, aby si sami našli vlastní smysl, proč je zrovna tohle dobré či důležité umět. Tímto v nich vyvolá vlastní zájem a chuť aktivitu prožít.

Žáci:

Žáci si vyzkoušejí danou situaci, zahrají si scénku, vypráví příběh vlastními slovy, pracují ve skupině, debatují, vyrábí – VLASTNÍ AKTIVITA PROŽITKEM, ROZBOR. Následně jsou žáci schopni učiteli vysvětlit, na čem pracovali, proč to bylo přínosné a v neposlední řadě odpovědět na položené otázky z úvodu. Mohou dávat cenné rady Drahoušovi, jak se má chovat příště, na co si má dávat pozor a jak má situace vyřešit.

Reflexe:

Vyučující se žáků ptá, co je obohatilo, co se jim líbilo, co jim bylo naopak nepříjemné, co si odnášejí do dalších dní, co je potěšilo, překvapilo...

V průběhu týdne:

V průběhu týdne si učitel bere slovo a spolu s maskotem vypráví, co se mu přihodilo – vypráví své pocity, emoce, nezdary, prožité situace. Ukazuje dětem, že jsme jen lidi, kteří děláme chyby, ale musíme se umět

opravit, poučit, omluvit druhým, naslouchat jim... Tyto názorné ukázky jsou velmi důležité, aby žáci věděli, že je v pořádku o pocitech hovořit, hledat řešení a snažit se špatným situacím předcházet. Učitel je průvodce, který nabízí možnosti, ukazuje cestu, podporuje a pomáhá.

Všechna probíraná témata je možné rozdělit do tří větších celků:

OSOBNOSTNÍ ROZVOJ

SOCIÁLNÍ ROZVOJ

MORÁLNÍ ROZVOJ

Tematické okruhy ve výuce:

- Rozvoj poznávacích schopností
- Sebepoznání a sebepojetí
- Psychohygiena
- Poznávání lidí
- Mezilidské vztahy
- Komunikace
- Spolupráce, kompetice
- Řešení problémů, rozhodování
- Hodnoty a postoje
- Emoce

Učitel volí takové strategie, které žákovi umožní:

- **Kompetence k učení**
 - prožitkovou metodou vést k aplikaci osvojených vědomostí a dovedností
 - samostatně pozorovat a experimentovat, získané výsledky porovnávat, kriticky posuzovat a vyvozovat z nich závěry
- **Kompetence k řešení problémů**
 - vnímat problémové situace, přemýšlet o nesrovnalostech a jejich příčinách, promýšlet a plánovat vlastní způsob řešení
 - kriticky myslet, činit uvážlivá rozhodnutí a být schopen je obhájit, uvědomovat se odpovědnost za svá rozhodnutí
- **Kompetence komunikativní**
 - formulovat a vyjadřovat své myšlenky kultivovaným projevem
 - naslouchat druhým, projevovat empatii
 - rozvíjet komunikativní dovednosti
- **Kompetence sociální a personální**
 - spolupracovat ve skupině, společně vytvářet pravidla práce v týmu

- podílet se na utváření příjemné atmosféry ve skupině, na základě ohleduplnosti a úcty upevňovat dobré mezilidské vztahy, umět poskytnout pomoc a požádat o ni
-
- **Kompetence občanské**
- respektovat druhé, vážit si jejich vnitřních hodnot, umět se vcítit do situací druhých, odmítat nátlak, hrubé zacházení, umět se postavit proti fyzickému a psychickému násilí
-
- **Kompetence pracovní**
- využívat znalostí a zkušeností z ostatních vzdělávacích oblastí pro vlastní rozvoj pro-sociálního chování

Ročník	Žák:	Učivo/Oblast:	Nástroje/metody:
1.-3.	- je veden k poznávání, rozhlíží se kolem sebe, dění kolem - dokáže popsat žádoucí i nežádoucí chování - dokáže vyjádřit pochvalu druhému - umí adekvátně reagovat na zpětnou vazbu	- nácvik smyslového vnímání, pozornosti a soustředění - pozitivní hodnocení sebe i druhých - formy pozitivního hodnocení - oslovení	- scénky - hraní rolí - práce s obrázky - dramatizace - hry - Kimova hra
	- žák zná pravidla třídy a řídí se jimi - ví, kde jsou ve třídě vyvěšena - řídí se pravidly pro naslouchání ostatních a pravidly fair play	- pravidla třídy	- práce se žáky v kruhu - scénky - skupinové práce
	- dokáže analyzovat své pocity - umí sdělit druhým, že se mu něco líbí či nelíbí - zvládne daný pocity popsat - umí sociálně přijatelným způsobem usměrnit svůj hněv	- pocity - emoce - sebeovládání, naučení se správné techniky sebekontroly - základní pocity (šťastný, smutný, uzavřený, unavený, vystrašený...)	- popis jednotlivých emocí pomocí příběhů - pracovní listy - příběhy ve dvojicích - nácvik zklidnění

	- chápe důležitost mezilidských vztahů - snaží se vhodným způsobem navazovat přátelské vztahy - vnímá reakce druhých na své chování, snaží se je adekvátně vyhodnotit	- Přátelství - Uzavírání přátelství, obnova přátelství - Prohra/ vítězství	- příběhy - hry - dopis kamarádovi
	- seznámí se s neverbální komunikací - ví, kdy se podává ruka - snaží se neverbálně komunikovat	- Neverbální komunikace - Pozdrav, podání ruky - mimika	- scénky

Ročník	Žák:	Učivo/Oblast:	Nástroje/metody:
1.-3.	- dokáže popsat žádoucí i nežádoucí chování, snaží se vhodným způsobem předcházet nežádoucím situacím - umí ocenit dobré skutky - snaží se jednat asertivně - zná pojem šikana, umí ji rozeznat, ví, na koho se obrátit v případě takového jednání	- nácvik smyslového vnímání, zapamatování - formy pozitivního hodnocení - šikana	- scénky - hraní rolí - práce s obrázky - dramatizace - hry - Kimova hra - příběh o šikaně
	- žák zná pravidla třídy a řídí se jimi - ví, kde jsou pravidla ve třídě vyvěšena - řídí se pravidly pro naslouchání ostatních a pravidly fair play - ví, jak se má chovat k dospělým, respektuje okolí	- pravidla třídy	- práce se žáky v kruhu - scénky - skupinové práce - brainstorming

	- umí pojmenovat několik pocitů, zvládne je charakterizovat a přiřadit je k možným situacím - umí sociálně přijatelným způsobem usměrnit svůj hněv	- pocity - emoce - sebeovládání, naučení se správné techniky sebekontroly - základní pocity (šťastný, smutný, uzavřený, unavený, vystrašený...)	- popis jednotlivých emocí pomocí příběhů - pracovní listy - příběhy ve dvojicích
	- aktivně navazuje přátelství - zvládne charakterizovat kamarádství, ovládá techniky usmíření - ve veden, jak zvládnout prohru a přát úspěch příteli	- Přátelství - Uzavírání přátelství, obnova přátelství - Prohra/ vítězství	- příběhy - hry - dopis na usmířenou - skupinové práce
	- umí identifikovat jednoduchý problém, pojmenovat jej, snaží se najít optimální řešení problému	- pojmenování problému, asertivní chování, jak hledat cestu	- scénky - příběhy - naše mysl – rozhněvaný nebo našťvaný
	- umí správně požit neverbální komunikaci - umí číst gesta a mimiku	- Neverbální komunikace - Oční kontakt, úsměv	- Návčik pomocí scének

Ročník	Žák:	Učivo/Oblast:	Nástroje/metody:
1.-3.	- Umí respektovat a dodržovat dohodnutá pravidla - Umí se zklidnit se, dát prostor ostatním	- seberegulace	- práce na skupinovém projektu

	- Pozorně naslouchá ostatním - Při rozhovoru mluví ve větách - Respektuje pravidla komunikace – JEDNOSMĚRKA, neskáču do řeči	- Komunikace - Neverbální techniky (domluva bez slov) - rozvoj komunikace, kreativity, senzitivity vůči lidskému chování	- rozhovor - spolupráce ve skupině - telefonování - hraní rolí, scénky s úkoly - hádání rolí
	- chová se tak, aby dosáhl maximálního osobního bezpečí (ne, to se mi nelíbí, ano, souhlasím) - snaží se o překonávání strachu - Učíme se v klidu rozhodovat	- Řešení problémů a rozhodovací dovednosti	- Důležitá telefonní čísla, linka bezpečí
	- Nebojí se vyjadřovat své pocity před ostatními, - Nestydí se vyprávět ostatním pohádku či příběh dle své fantazie	- Rozvoj kreativity, popis pocitů, vyprávění příběhů	- Vymyslet vlastní příběh s emocemi, - jeden mluví, druhý maluje, pantomima
Ročník	Žák:	Učivo/Oblast:	Nástroje/metody:
4.-5.	- Umí zhodnotit své činy-sebehodnocení - Řekne, co se mu daří, co může zlepšit a jak - umí si srovnat myšlenky a vrátit se do dětství – ujasnit si, jak se názory mění s věkem, co by udělal jinak	- Sebepoznání, sebehodnocení, poznávání se ve skupině - Charakteristika sebe v pár větách - Vizitka	- Pracovní pohovor - Představení v TV - Cestování v čase – ohlédnutí se zpět

	- Ví, kdo je, jaká má práva, co smí - Ví, proč slavíme jednotlivé svátky - Zná smysl rodiny a trávení společného času, - Má zájem o tradice - Vánoce, Valentýn, splněné sny-(proč máme někoho rádi, proč si jej vážíme)	- Vyprávění - Práce s textem - Empatie - Mezilidské vztahy - Hodnoty, postoje	- diskuze, přiřazování obrázků, práce ve skupinách, - příklady z vlastního života, zapamatování si, - vlastní názor - mluvní projev
	- Ví, co je první pomoc, - Ví, co najde v lékárnice - Jak správně volat na linky 158, 150, 155	- První pomoc - Bezpečné chování	- Diskuze, vlastní zkušenosti - Kde může dojít k úrazu
	- Nebezpečí ve škole, šikana	- Diskuze: Co je šikana? Jak ji rozeznat? Co dělat? Fáze šikany.	-
	- Umí popsat fungování rodiny jako celku - ví o krizových situacích v rámci rodiny - umí vysvětlit, co je rozchod, rozvod	- dotazníkový princip – žáci si vytvoří svůj dotazník, poznávají své okolí	- dotazníkový princip, otázka odpověď, - komunitní kruh – velký důraz na citlivá témata
Ročník	Žák:	Učivo/Oblast:	Nástroje/metody:
4.-5.	- je motivován a chce být součástí kolektivu - ví, proč se ve škole seznamujeme s danými tématy a umí říct, kde se mu dané techniky hodí - aktivně využívá naučené techniky zklidnění, uzavření se do své bubliny, sebereflexe, sebehodnocení	- pochvala, ocenění, ohodnocení - já a budoucí život - asertivní techniky - myšlenkové mapy	- tvorba svých snů - tvorba myšlenkových map - koláž

	- Zažívá pravidelně pocit uspokojení z výuky, zná své silné stránky a je na ně hrdý - Má chuť se zlepšovat v jednotlivých oblastech, které mu tolik nejdou - Ví, že pokud se mu něco nedaří, může si říct o podporu a pomoc od učitele - Umí si říct bez ostychu o radu	- Motivace k učení	- Učitel vede žáky ke kreativě - Volné psaní - Týmové projekty, spolupráce
	- Umí charakterizovat: žárlivost, spokojenost, hrdost, pýcha, zahanbenost, znepokojenost, ostych	- Emoce, pocity	-
	- Umí popsat, jak se chováme, abychom se udržovali v kondici - Drží se zásad zdravého životního stylu - Ví, co jsou návykové látky a čím si lidé škodí	- Zdravý životní styl - Návykové látky	- Dokumenty, filmy, besedy, knihy, diskuze, vlastní zkušenost - Projekt na životní styl