

Vzdělávací oblast: Člověk a společnost
Vyučovací předmět: Duševní gramotnost
Ročník : 6.

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
➤ Žák vysvětlí pojem duševní zdraví a jeho význam pro kvalitu života. Rozliší složky zdraví (tělesné, psychické, sociální). ➤ Žák popíše základní funkce mozku a vliv hormonů na prožívání a chování. ➤ Žák rozpozná projevy stresu a popíše jeho vliv na tělo i psychiku. Navrhne jednoduché strategie zvládání stresu. ➤ Žák pojmenuje základní emoce a rozliší jejich projevy. ➤ Žák vysvětlí vztah mezi emocemi, myšlenkami a chováním. ➤ Žák využívá jednoduché techniky regulace emocí (např. zklidnění, dechová cvičení). ➤ Žák si uvědomuje vlastní prožívání a dokáže popsat své myšlenky a reakce.	<u>Zdraví, duševní zdraví</u> <u>Mozek a hormony</u> <u>Stres v našem těle</u> <u>Emoce</u> <u>Emoce, myšlenky, chování</u> <u>Emoční regulace, mindfulness</u> <u>Myšlení</u>	OSV, VDO, Výchova k občanství, Výchova ke zdraví, PŘ	

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
➤ Žák reflektuje své chování a jeho dopady na sebe i okolí. ➤ Žák popíše své silné a slabé stránky a pracuje na rozvoji sebepoznání. ➤ Žák vysvětlí význam vztahů pro duševní zdraví a uvede příklady zdravých vztahů. ➤ Žák uplatňuje základní projevy empatie a respektu v komunikaci s druhými. ➤ Žák používá základní komunikační dovednosti (naslouchání, vyjadřování vlastního názoru). ➤ Žák dokáže vyjádřit své emoce vhodným způsobem. ➤ Žák rozlišuje vhodné a nevhodné komunikační strategie a snaží se řešit konflikty konstruktivně. ➤ Žák rozpozná, kdy „není v pořádku“ a chápe, že je normální vyhledat pomoc.	<u>Chování</u> <u>Sebepoznání, sebehodnocení</u> <u>Vztahy s druhými</u> <u>Empatie</u> <u>Základy komunikace</u> <u>Komunikace emocí</u> <u>Zdravá komunikace</u> <u>Je OK nebýt OK</u>		

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
➤ Žák popíše možnosti péče o duševní zdraví v běžném životě. ➤ Žák uvede, na koho se může obrátit v případě psychických obtíží. ➤ Žák vytvoří jednoduchý plán péče o své duševní zdraví.	<u>Péče o duševní zdraví</u> <u>Hledání pomoci</u> <u>Můj plán duševního zdraví</u>		