| **A. VSTUPNÍ ČÁST** |
| --- |
| **Název: Osobnostní výchova** |
| **Kód:** zatím nevyplňujte |
| **Kategorie vzdělání:** 78-42-M/08 |
| **Typ vyučovací jednotky:** předmět |
| **Délka:** 256 |
| **Platnost:** od 1. 9. 2025 |
| **Vstupní předpoklady:**  Předpokládané znalosti předmětné problematiky Občanské výchovy dle RVP ZV. |

| **B. JÁDRO VYUČOVACÍ JEDNOTKY** |
| --- |
| **Charakteristika:**  Předmět Osobnostní výchova zahrnuje 4 vzdělávací oblasti: Rozvoj osobnosti, Spolupráce a vztahy s druhými, Zdravý a bezpečný život a Moje budoucnost.  Vzdělávací okruh Rozvoj osobnosti se zaměřuje na sebepojetí žáka, zvládání stresu a náročných situací, efektivní strategie učení, sebeorganizaci a plánování vlastního rozvoje. Podporuje odolnost žáka vedoucí ke zvládání náročných životních situací.  Vzdělávací okruh Spolupráce a vztahy s druhými se věnuje komunikaci a zvládání konfliktů, prosociálnímu a etickému chování. Podporuje žáky ve spolupráci s druhými, v udržování a rozvíjení mezilidských vztahů.  Vzdělávací okruh Zdravý a bezpečný život podporuje žáka v rozvoji a ochraně svého zdraví. Přispívá k bezpečnému chování a pohybu ve škole. Rozvíjí praktické dovednosti péče o fyzické zdraví, prevence onemocnění a poskytování první pomoci.  Vzdělávací okruh Moje budoucnost podporuje žáky v plánování ve vlastním kariérním směřování, k hodnotám a příležitostem spojeným se světem práce, v udržování rovnováhy mezi volným časem a prací, v systematické práci s osobním portfoliem. Připravuje žáka na další vzdělávací cestu a svět práce. Podporuje žáka v zaměření během studia, v přechodu mezi vzděláváním a prací, zvládání životních a kariérových změn. |
| **Očekávané výsledky učení a jejich indikátory:**  1. ročník  Rozvoj osobnosti - psychologie   * reflektuje své osobní vlastnosti - temperament, emocionalitu, vlastnosti, dovednosti, typické projevy chování, zájmy, potřeby, hodnoty, své silné stránky * charakterizuje své chování a jednání a účinné možnosti jejich regulace a změn ve fyzickém a digitálním prostředí * reflektuje své emoce a zvyšuje svou všímavost ke svému prožívání * aplikuje různorodé seberegulační techniky pro zvládání stresu a posilování odolnosti a vyhodnotí jejich účinek * řídí vlastní učení na základě reflexe svých vzdělávacích potřeb, využívá efektivní strategie učení, využívá silných stránek své osobnosti k dalšímu rozvoji i překonání neúspěchu * rozpozná vhodnou formu sebeprezentace pro různé situace   2. ročník  Spolupráce a vztahy s druhými - sociologie, mediální komunikace   * využívá bezpečné a efektivní strategie sebeprezentace v mediálním prostředí * přispívá k utváření vzájemně podporujících vztahů s druhými * uplatňuje vhodné způsoby sociální interakce v různých modelových situacích * využívá efektivní strategie sociální komunikace * přispívá k řešení konfliktu v modelových situacích * rozpoznává a uplatňuje etické a prosociální chování * používá vhodné způsoby, jak se vymezit vůči nerespektujícímu chování * vnímá emoční prožívání druhých a využívá k empatické interakci s druhými * respektuje různé role ve skupině a vyhodnocuje své zapojení * vede skupinovou práci a využívá zpětnou vazbu ke zvýšení efektivity   3. ročník  Zdravý a bezpečný život - výchova ke zdraví   * uplatňuje zásady aktivní ochrany zdraví * rozliší pozitivní a negativní vlivy na jednotlivé složky zdraví * uplatňuje postupy prevence onemocnění * rozpozná charakter a závažnost situace ohrožující zdraví * převede v modelové situaci poskytnutí první pomoci * posuzuje možnosti předcházení vzniku mimořádných událostí * předvede v modelových situacích postupy bezpečného chování při vzniku náhlé mimořádné události v prostorách školy   4. ročník  Moje budoucnost - svět práce a kariéra   * vytváří vizi pro svůj budoucí život a kariéru * reflektuje své hodnoty spojené se seberealizací a aktivním zapojením do světa práce * tvoří svůj kariérový plán, rozpozná relevantní vzdělávací a pracovní příležitosti * využívá různé kariérové informace, vztahy a sítě ve fyzickém a digitálním prostředí * vyhledává a vyhodnocuje kariérní příležitosti * tvoří a využívá osobní kariérní portfolio * reflektuje prostřednictvím portfolia své dovednosti, zájmy, úspěchy * zaznamenává průběžně vhodnou formou důkazy o svých dovednostech * získává a reflektuje zkušenosti se světem práce |
| **Podpora rozvoje klíčových kompetencí a základních gramotností:**   * Kompetence k učení * Kompetence komunikační * Kompetence osobnostní a sociální * Kompetence k občanství a udržitelnosti * Kompetence k podnikavosti a pracovní * Kompetence k řešení problémů * Kompetence digitální |
| **Obsah vzdělávání:**  1. ročník  Rozvoj osobnosti - psychologie   * psychologie jako věda * chování a prožívání * psychické jevy a procesy * psychické vlastnosti osobnosti (temperament, charakter, motivace, zájmy) * učení a myšlení * sebepoznání, sebehodnocení, seberegulace * etapy lidského vývoje * životní krize (šikana, stres, násilí, poruchy nervové soustavy, syndrom vyhoření, frustrace, deprese) * závislosti   2. ročník  Spolupráce a vztahy s druhými - sociologie, mediální komunikace   * sociologie jako věda * metody sociologického výzkumu * socializace * sociální pozice a role * sociální útvary * komunikace verbální a neverbální * asertivita * rozvrstvení společnosti * sociální vnímání (stereotypy, předsudky) * sociální problémy * působení a vliv masových médií * život na sociálních sítích   3. ročník  Zdravý a bezpečný život - výchova ke zdraví   * výživa a stravovací návyky * životní prostředí a životní styl * duševní zdraví a rozvoj osobnosti * rizikové faktory poškozující zdraví * prevence úrazů a nemocí * mimořádné události (živelné pohromy, havárie, krizové situace) * první pomoc * poranění při hromadném zasažení obyvatel * stavy bezprostředně ohrožující život * partnerské vztahy, lidská sexualita * práva a povinnosti v případě nemoci nebo úrazu * základní úkoly ochrany obyvatelstva (varování, evakuace)   4. ročník  Moje budoucnost - svět práce a kariéra   * Zákoník práce * formy pracovního vztahu * práva a povinnosti zaměstnance a zaměstnavatele * služby Úřadu práce, rekvalifikace * služby při hledání práce a pracovní agentury * trh práce, požadavky zaměstnavatelů * Pracovní smlouva * Dohoda o pracovní činnosti, Dohoda o provedení práce * motivační dopis, žádost o zaměstnání * životopis * přijímací pohovor a výběrové řízení * služby kariérového poradenství * pracovní a studijní uplatnění po absolvování příslušného oboru vzdělávání * možnosti studia v zahraničí * aktivní plánování a projektování profesní kariéry |
| **Vzdělávací strategie:**   * Dialog mezi učitelem a žáky * Řešení problémových úloh individuálně i ve skupině * Vrstevnické učení * Týmová práce * Výklad s důrazem na teoretické základy * Realizace projektů * Podpora rozvoje prezentačních dovedností |

| **C. VÝSTUPNÍ ČÁST** |
| --- |
| **Způsob ověřování dosažených výsledků:**   * samostatná/skupinová tvůrčí práce * projekty - výstup, prezentace * praktická ukázka/praktické předvedení řešení úlohy/problému/situace * řešení (standardizovaných) písemných testových úloh, prověrky * zpětnovazebný rozhovor * aktivita v hodinách a účast na diskuzích |
| **Kritéria hodnocení:**  Kritéria hodnocení jsou definována v Klasifikačním řádu.  Hodnocení je kriteriální.  Hodnotí se:   * kompetence: dovednosti, znalosti, schopnosti a postoje * porozumění: integrace nových a starých poznatků, porozumění komplexním situacím, porozumění vztahům a souvislostem, analýza a syntéza poznatků, práce s modely u první pomoci * reflexe zkušenosti: reflexe vynaloženého úsilí, emočních a vztahových prožitků, postojů |
| **Doporučená studijní literatura, odkazy na ilustrační zdroje:**   * Základy společenských věd, učebnice pro střední odborné školy, TAKTIK * Základy společenských věd, pracovní sešit pro střední odborné školy, TAKTIK * [Google učebna](https://classroom.google.com/) * [LMS Moodle](https://moodle.gykovy.cz/) |
| **Poznámky:** |