

ZŠ	Gymnázium	zdroje výstupů
Rozvoj schopností poznávání	Sebezpoznání, sebepojetí a seberozvoj	černá
zdokonaluje své smyslové vnímání (vnějšími smysly i vnitřněhmatovým vnímáním)	rozpozná své kvality a nedostatky v oblasti emocí a chování	metod. podpora VÚP
poznává a uplatňuje vlastní empatické schopnosti	na základě vyhodnocení svých kvalit a nedostatků v oblasti emocí a chování plánuje osobní rozvoj v životě i škole, vůči sobě i ve vztazích k druhým	modrá
rozpoznává a ovlivňuje svůj stav soustředění/nesoustředění		odyssea
popíše a používá myšlenkové postupy řešení problémů	uplatňuje principy zdravého životního stylu (rozpozná a podporuje vhodné, eliminuje škodlivé)	fialová RVP
používá pro sebe osobně výhodné strategie poznávání/učení/zapamatování, k tomu využívá znalost osobních psychických předpokladů k učení	orientuje se ve svých sociálních rolích a jejich změnách	
Sebezpoznání a sebepojetí		
poznává a charakterizuje své osobní vlastnosti, např. rysy své osobnosti (jak sám sebe vnímá)		
využívá prakticky různé zdroje informací o sobě, např. vlastní úvahy, zpětné vazby od druhých		
identifikuje způsoby vlastního poznávání – učení, prožívání a chování		
učí se přijímat sám sebe, své silné i slabé stránky		
vyhledává pomoc při osobních krizích		
Seberegulace a sebeorganizace	Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů	
předchází vlastním stresům, frustracím, psychickým zátěžím apod.	řeší vhodnými způsoby problémy a zátěžové situace	
uvědomuje si význam pozitivního vyladění mysli	ovládá své emoce, případně agresivitu	
rozpoznává vlastní stres	reflektuje své zvládání situací nadřizenosti a podřizenosti	
uplatňuje pro sebe vhodné strategie zvládání zátěží	využívá různé způsoby pro předcházení zátěžovým situacím	
vědomě pracuje se svými emocemi a vůlí	reflexe sebeovládání – mapování situací, kdy užívám svou vůli	
vědomě pracuje s vlastní agresivitou (s ohledem na sebe i na své okolí).	péče o sebe sama	
práce s časem	předcházení zátěžovým situacím, stresům atd.	
rozlišuje vnější a vnitřní motivaci	strategie zvládání zátěžových situací tak, aby co nejméně ublížily	
	relaxace	
	celková péče o vlastní zdraví	
Psychohygiena	jak mohu používat komunikační dovednosti k odolávání neužitečnému nátlaku	
rozeznává nežádoucí stres ve svém životě a odstraňuje příslušné stresory.	kde vyhledávat informace a profesionální poradenství, jaké existují zdroje pomoci a organizace, které podporují jednotlivce a vztahy v době krize	
	jak jsem schopna/schopen si organizovat čas	
provádí relaxační a aktivizační cvičení.	systematičnost mých snah a činností	
nachází radost v těle, pohybu, pobytu v přírodě a zdravé životosprávě.	mé organizační schopnosti a dovednosti	
poskytne a vyhledá pomoc při osobních problémech.		
	já v roli vedoucí/vedoucího a v roli vedené/vedeného	
Kreativita	jak ovládám myšlenkové postupy řešení problémů a co se v této oblasti mohu dále učit	
nahlíží skutečnost z různých úhlů pohledu a hledá netradiční řešení	jak se ovládám v situacích řešení problémů	
vědomě si užívá kreativního procesu (proces je důležitější než výsledek)	jak a kdy činím ve svém životě rozhodnutí a důležité volby	
využívá svých kreativních schopností k obohacení mezilidských vztahů, v nichž žije	jak ovládám sociální dovednosti potřebné při řešení problémů v interakci s druhými lidmi a co se v této oblasti mohu dále učit	
Poznávání lidí		

zná podstatné informace o svých spolužácích a umí s nimi ohleduplně zacházet			
poznává a reflektuje svoje vnímání druhých lidí			
vysvětlí podstatu různých chyb při pozorování a poznávání lidí a jejich vliv na svůj život			
všimá si rozdílů mezi sebou a druhými a také vzájemných shod			
chápe výhody odlišnosti a jedná tak, aby byly odlišnosti ve skupině pozitivně využity			
Mezilidské vztahy		Mezilidské vztahy, formy soužití a sexualita	
pečuje o své vztahy s druhými lidmi, napomáhá jejich zlepšení nebo udržení jejich kvalitu		korektně a citlivě řeší problémy založené na mezilidských vztazích	
		posoudí hodnoty, které mladým lidem usnadňují vstup do samostatného života, partnerských vztahů, manželství a rodičovství, a usiluje ve svém životě o jejich naplnění	
pokouší se podívat na svět též očima druhého		projevuje etické a morální postoje k ochraně matky a dítěte	
respektuje jiné lidi jako svébytné osobnosti		uplatňuje odpovědné a etické přístupy k sexualitě, rozhoduje se s vědomím možných důsledků	
respektuje svým chováním práva druhých lidí, postaví se za vlastní práva		orientuje se v problematice reprodukčního zdraví z hlediska odpovědnosti k budoucímu rodičovství	
prožívá se svými spolužáky situace blízkosti, důvěry a sdílení		zná práva každého jedince v oblasti sexuality a reprodukce	
prožívá se svými spolužáky radost ze společného zvládnutí náročných situací			
Komunikace		Komunikace	
uplatňuje základní kódy – typy komunikace (řeč těla, řeč slov apod.) v souladu se záměrem svého sdělení		dekóduje verbální a neverbální komunikaci	
- to co říkám je v souladu s moji neverbální komunikací		reflektuje své komunikační chování a dovednosti a vytváří svůj komunikační styl	
zdokonaluje průběžně různé způsoby svého komunikačního chování		respektuje partnera v komunikaci	
- uvědomuje si dopad a sílu slova – nehodnotím (To je hnusný x mě to nechutná)		vybírá efektivní komunikační prostředky pro různé situace	
v dialogu s druhými dodržuje pravidla efektivní vzájemné komunikace			
- mluví jen jeden			
- mluvím za sebe			
- k druhému mluvím v druhé osobě s očním kontaktem (ty)			
rozlišuje projevy respektující a nerespektující komunikace			
- naslouchám			
- dávám prostor druhým, neskáču do řeči			
- respektuji odlišný názor druhého			
kultivovaně projevuje a prosazuje své názory, potřeby a práva (s porozuměním používá vybrané asertivní postupy)			
kultivovaně projevuje, co se mu líbí a co se mu nelíbí na chování druhého člověka (poskytuje druhému zpětnou vazbu)			
- umím dát najevo, že chování druhého překračuje moji hranici			
- vnímám reakci/nereakci druhého na moji komunikaci			
rozpozná manipulaci a sám ji nepoužívá			
Spolupráce a soutěž		Spolupráce a soutěž	
dodržuje efektivní postup práce v týmu.		rozpoznává své vlastnosti výhodné pro spolupráci a soutěž	
podporuje týmovou atmosféru.		přispívá k práci skupiny	
zvládá nepřijemné a neefektivní chování členů týmu.		užívá sociální dovednosti vedoucí ke kooperaci	

zvládá situace soutěže a konkurence.		reflektuje a ovládá své chování v situaci soutěže		
Řešení problémů a rozhodovací dovednosti				
pojmenuje, co považuje za životní (osobní, vztahové, učební) problémy				
aplikuje efektivní strategie řešení problémů ve svém životě				
podílí se na efektivním řešení problémů ve třídě				
projevuje pozitivní postoj k řešení problémů, přijímá problémy jako výzvu				
Hodnoty, postoje, praktická etika		Hodnoty, postoje, praktická etika		
popíše svůj žebříček hodnot		charakterizuje svoje pojetí morálního a amorálního chování v souvislosti s vlastní hierarchií hodnot		
rozpoznává postoje a hodnoty jiných lidí prostřednictvím jejich promluv a chování		reflektuje situace s morálním obsahem		
uvědomuje si svoji osobní svobodu a respektuje osobní svobodu druhých		zakládá a pečuje o dobré vztahy klidem		
odmítá šikanu (rozpoznává projevy, pojmenovává je a brání jim).		chápe morální hodnotu spolupráce, prosociálnosti		
odmítá závislosti (rozpoznává projevy, pojmenovává je a brání jim).		reflektuje a nabízí řešení morálních dilemat		
identifikuje, které reálné problémy si zasluhují jeho angažovanost, a tyto problémy řeší.				
zodpovědně rozhoduje a jedná v náročných situacích všedního dne.				
Preventivní témata				
Prevence šikany a projevů agrese				
Prevence kyberšikany				
Prevence záškoláctví				
Prevence rizikových sportů				
Prevence rizikového chování v dopravě				
Prevence rasismu a xenofobie				
Prevence působení sekt a extrémistických náboženských směrů				
Prevence rizikového sexuálního chování				
Prevence užívání tabáku				
Prevence užívání alkoholu				
Prevence užívání dalších návykových látek				
Prevence závislostního chování pro nelátkové závislosti (hazard, počítačové hry apod.)				
Prevence poruch příjmu potravy				
Prevence kriminálního chování				
Další specifické kompetence k trimestrům OSV:				