

Úvod / Jak se v učebnici orientovat	4
1. Vztahy mezi lidmi aneb o dorozumívání	7
O dorozumívání	8
Pravda, nebo lež	10
O porozumění	11
Aktivní naslouchání	12
Dialog	13
Konflikt	14
Asertivní komunikace	16
Umění říci ne	18
Asertivní jednání	20
Empatie	23
Spolupráce	25
Třídní erb	26
O přátelství a lásce	27
Rodinné vztahy	31
Když to v rodině „neklape“	32
O rodině vlastní, nevlastní a náhradní	33
Práva a povinnosti dítěte	36
Stejná práva všem?	37
Ztráta blízkého člověka	39
Život s handicapem	40
Vrstevnická skupina	43
Třídní skupina	45
Opakování k 1. kapitole	46
2. Změny v životě člověka	47
Vývoj předškolního dítěte	48
Vnímání	50
Myšlení	50
Paměť	51
Představy, fantazie	52
Řeč	52
Sociální vývoj předškolního dítěte	53
Dítě v předškolním zařízení	56
Emocionální prožívání předškolního dítěte	58
Nástup dítěte do školy	59
Sociální vývoj dítěte mladšího školního věku	61
Charakteristické znaky dospívání	64
Duševní vývoj	66
Emocionální změny	68
Vztahy k sobě a druhým	69
Vztahy k vrstevníkům	69
Vztah k sobě samému	71
Sexuální výchova	72
Opakování ke 2. kapitole	74
3. Člověk a výživa	75
Hledáme štěstí?	76
Podívejme se do historie	79
A jak to bylo přímo u nás?	80
Kolik sníš a kolik spotřebuješ?	81
Alternativní způsoby výživy	83
Co je normální?	84
Nevhodné stravovací návyky nebo zlovyky	87
Chutná, ale ohrožuje	89
Jak na zdravotní problémy	91
Cizorodé látky v potravinovém řetězci	92
A co naše nákupy?	93
Potřebujete se rychle najíst?	94
Potýkáme se s reklamou	94
Opakování ke 3. kapitole	96

4. Životní styl	97		
Pohoda neznamená pohodlí	98	Pozor, drogy!	107
Všechno v životě může dopadnout jinak	102	Proč lidé berou drogy?	109
Trápí nás i něco jiného	106	Začalo to tedy u Adama?	112
		Opakování ke 4. kapitole	120
5. Člověk a zdraví	121		
Pojem zdraví a současný životní styl člověka	122	Zdraví a pohyb	136
Co vyjadřuje slovo zdraví?	123	Správné držení těla	138
Tělesné zdraví	125	Problematika nadváhy a obezity u dětí a mládeže	142
Duševní zdraví	126	Životospráva, režim dne, spánek	143
Sociální zdraví	128	Režim dne a biorytmy	145
Duchovní zdraví	129	Opakování k 5. kapitole	148
Program Zdraví 2020	130		
Principy uchování zdraví	132		
6. Rozvoj osobnosti	149		
Vztah k sobě samému	150	Stanovení osobních cílů	173
Zrcadlo	152	Blízká budoucnost	174
Vztah k druhým lidem	156	Mé postoje a hodnoty	177
Hodnocení druhého	157	Příběhy s mravním obsahem	178
Umění pochválit	160	Řešení problémů v mezilidských vztazích	179
Pozitivní hodnocení druhého	162	Prosociální chování	180
Sebepoznání	166	Opakování k 6. kapitole	182
Sebeovládání	170		
Zvládání problémových situací	172		
7. Ochrana člověka za mimořádných událostí	183		
Mimořádná událost	184	Ozbrojené síly ČR	189
Integrovaný záchranný systém	185	Opakování k 7. kapitole	190
Úkoly složek CO	187		
Rejstříky	191		
Výstupy a kompetence	193		
Použité zdroje	196		