



Podpora kurikulární práce škol
Národní pedagogický institut ČR

Osobnostní a sociální výchova pro 1. stupeň ZŠ

2025

předmětový
modelový ŠVP



Spolufinancováno
Evropskou unií



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Charakteristika předmětu

Vyučovací předmět	Osobnostní a sociální výchova
Využité vzdělávací obory	Osobnostní a sociální výchova
Průřezová témata (PT)	Péče o sebe a druhé
Klíčové kompetence (KK)	<ul style="list-style-type: none"> — k učení — komunikační — osobnostní a sociální — k občanství a udržitelnosti — k podnikavosti a pracovní — k řešení problémů — kulturní — digitální
Základní gramotnosti (ZG)	Čtenářská a pisatelská

Informace o pojetí předmětu	Osobnostní a sociální výchova zahrnuje také etický a kariérový rozvoj žáka. Kontinuálně, systematicky a komplexně rozvíjí potřebné znalosti, dovednosti, hodnoty, postoje, které explicitně podporují odolnost žáka vedoucí ke zvládnání běžných i náročných životních situací. Rozvíjí praktickými a zkušenostními přístupy sebereflektivní, seberegulační a psychohygienické dovednosti, interakční, komunikační a prosociální chování. Přispívá k sebepoznání a ke kvalitě života žáka. Podporuje sociálně-emocionální dovednosti, odpovědný přístup k sobě i druhým, k seberozvoji a celoživotnímu učení, k zapojení se v měnící se společnosti a světě práce. Vytváří prostor pro to, aby mohl žák v bezpečném prostředí a s oporou reflektovat, rozvíjet či regulovat způsoby prožívání a chování. Vytváří příležitost pro zkoušení, objevování a získávání vhodných mechanismů reagování na vnitřní a vnější svět.
Informace o obsahu předmětu	Osobnostní rozvoj se zaměřuje zejména na sebepojetí žáka, sebepoznávání, zvládnání stresu a náročných situací, efektivní strategie učení, sebeorganizaci a plánování vlastního rozvoje. Sociální a etický rozvoj se věnuje sociálně-emocionálním dovednostem, sociální komunikaci a interakci v různorodých situacích, mezilidským vztahům a prosociálnímu chování. Kariérový rozvoj se vztahuje k objevování, rozhodování a plánování ve vlastním kariérovém směřování, k hodnotám a příležitostem spojeným se světem práce. Nedílnou součástí předmětu je rozvíjení sebehodnocení žáka, práce s portfoliem pro zachycení osobního a kariérového pokroku a formativní zpětná vazba respektující individuální podobu učení. Ve výuce jsou využívány také dovednosti a znalosti žáka z neformálního vzdělávání. Učivem je žák sám, stává se jím konkrétní žákovská skupina a stávají se jím běžné situace každodenního života.
Časová dotace	1 + 1 + 1 + 1 + 1
Organizace výuky předmětu	Výuka probíhá ideálně ve flexibilním prostoru školní třídy, kde lze sedět v kruhu, pohybovat se po prostoru, může probíhat i ve venkovních prostorech.
Podmínky pro výuku předmětu	Bezpečná respektující atmosféra, učitel se průběžně vzdělává prakticky a sebezkušenostně v typu aktivit, které vede se žáky.

Vzdělávací strategie

Vyučovací předmět	Osobnostní a sociální výchova
Využité vzdělávací obory	Osobnostní a sociální výchova
Průřezová témata (PT)	Péče o sebe a druhé
Klíčové kompetence (KK)	<ul style="list-style-type: none"> — k učení — komunikační — osobnostní a sociální — k občanství a udržitelnosti — k podnikavosti a pracovní — k řešení problémů — kulturní — digitální
Základní gramotnosti (ZG)	Čtenářská a pisatelská

Klíčové kompetence rozvíjíme zejména s využitím těchto vzdělávacích strategií:

KKU	Klíčová kompetence k učení	<ul style="list-style-type: none"> — plánujeme učení společně se žáky — nastavujeme přiměřené vzdělávací cíle pro každého ze žáků — zamýšlíme se se žáky nad tím, co jim pomáhá k rozvoji (prostor, čas, pomůcky, forma práce, styly učení aj.) — dáváme prostor žákům učit se mezi sebou navzájem — učíme žáky pracovat s nástroji, které umožňují sledovat a zaznamenávat jejich pokrok (práce s portfoliem, mapa učebního pokroku, mapa rozvoje kompetencí, kompetenční karty) — učíme žáky shromažďovat důkazy o jejich posunu v učení — vytváříme bezpečný prostor pro práci s chybou — vedeme žáky ke spolupráci a vzájemné podpoře při učení, propojujeme výuku se zkušeností žáků — podporujeme žáky k dalšímu učení tím, že oceňujeme jejich silné stránky, jejich snahu, pokrok a úspěchy — vytváříme dynamické a interaktivní učební aktivity, které stimulují zvědavost a aktivní účast žáků — podporujeme žáky v tom, aby projevovali své názory a potřeby a nebáli se při svém učení chybovat — vedeme žáky k sebehodnocení na základě kritérií, kterým rozumějí, a podporují tím jejich odpovědnost za vlastní učení — vedeme žáky ke vzájemnému hodnocení pokroku v učení (vrstevnické hodnocení) na základě jim srozumitelných kritérií, a to za předpokladu, že se při tom daří zachovávat bezpečné prostředí
------------	----------------------------	--

<p>KKK</p>	<p>Klíčová kompetence komunikační</p>	<ul style="list-style-type: none"> — vytváříme příležitosti pro různé formy diskuse, ve kterých mohou žáci bezpečně pokládat otázky a sdílet své myšlenky a pocity na dané téma (párové diskuse, diskusní kroužky atd.) — do hodin zahrnujeme prvky dramatické výchovy a role-play, při kterých mohou žáci experimentovat s různými perspektivami a formami vyjádření v různých komunikačních situacích — pomáháme žákům rozvíjet schopnost reflexe nad vlastním vyjadřováním (např. retrospektivním zamýšlením se nad prožitými komunikačními situacemi a s nimi spojenými úspěchy a neúspěchy)
<p>KOS</p>	<p>Klíčová kompetence osobnostní a sociální</p>	<ul style="list-style-type: none"> — vytváříme prostředí, kde se žáci cítí bezpečně a jsou schopni sdílet své pocity a zkušenosti, mají na práci adekvátní čas, naplňují základní předpoklady pro vznik pozitivních vztahů a prostředí důvěry — komunikujeme se žáky s respektem, tj. partnersky, vstřícně a otevřeně; projevujeme zájem o každého žáka, nabízíme žákům dialog a spolupráci, respektujeme sebepojetí, identitu a potřebu autonomie v jednání jednotlivých žáků — vytváříme situace a prostředí, ve kterých mají žáci příležitost poznávat sami sebe a rozvíjet sebeuvědomění (reflektivní aktivity, deníky, přehledy, diskuse o emocích aj.) — budujeme kulturu vzájemné podpory a respektu mezi žáky — pravidelně měníme aktivity a činnosti v návaznosti na potřeby žáků vytváříme takové prostředí, které na žáky působí bezpečně, prostředí, kde se mohou otevřeně vyjadřovat a sdílet své pocity — vytváříme prostředí vzájemné podpory a spolupráce mezi žáky a učiteli — poskytujeme žákům prostor pro poznávání sebe sama (kým jsou, kým by chtěli být, kam se mohou posunout, kým by být nechtěli, kam patří, jak působí na ostatní lidi a prostředí). — vedeme žáky k tomu, aby si uvědomovali emoce a potřeby sebe sama i druhých — vedeme žáky k tomu, aby si uvědomovali dopady vlastního chování na sebe, ostatní lidi i přírodu — učíme žáky efektivním strategiím sebeorganizace a plánování času (stanovování priorit, vytváření rozvrhu činností, nastavování reálných cílů) — poskytujeme uznání a pozitivní zpětnou vazbu, aby žáci pocítili svou hodnotu a úspěchy — podporujeme aktivity a diskusi o strategiích vzájemné podpory žáků — při diskusích poukazujeme na možnost vidět danou situaci z různého pohledu — rozvíjíme všímavost žáků, mindfulness, přijímání a prožívání přítomnosti pomocí různých cvičení, technik, her — poskytujeme možnost volby, rozhodnutí. — diskutujeme se žáky o předsudcích a stereotypech, o významu tolerance ve vztazích — podporujeme sdělování emocí, pocitů, názorů (např. komunitní kruh) — poskytujeme prostor pro argumentaci názorů a sdílení, přehodnocení vlastních názorů a zpětnou vazbu — aplikujeme aktivity na podporu pocitu sounáležitosti se třídou a školou — stanovujeme spolu se žáky pravidla pro jednání ve třídě (včetně digitálního prostředí), jejichž cílem je vytváření prostředí vhodného pro učení a bezpečného prostředí.

KOB	Klíčová kompetence k občanství a udržitelnosti	<ul style="list-style-type: none"> — vytváříme situace, při nichž žáci mohou prozkoumávat své okolí a pečovat o něj či zlepšovat ho — umožňujeme žákům sdílet své zkušenosti a zážitky z kontaktů a péče o jiné živé bytosti/organismy a o své okolí — vytváříme prostor a bezpečné prostředí pro vytváření a vyjadřování vlastního odůvodněného názoru žáka na dění okolo něj, včetně kritického pohledu na to, co by si přál změnit, uplatňujeme respektující přístup a vedeme k němu důsledně žáky, nekritizujeme žáka za názor — podněcujeme žáky k vytváření a vyjádření ke kladení souvisejících otázek, k hledání a kritickému vyhodnocování informací a argumentaci, doplňujícími otevřenými otázkami je vedeme k hlubšímu promýšlení názoru — umožňujeme žákovi vybrat si aktivitu prospěšnou pro okolí, kterou si sám zvolí nebo s níž se vnitřně ztotožní — poskytujeme zpětnou vazbu, oceňujeme iniciativu žáka i dílčí kroky k ní směřující — navozujeme situace umožňující porozumět potřebám, postojům a zájmům druhých – využívám vžívání se do rolí a postojů jiných (např. rolové hry) — vytváříme prostor a bezpečné prostředí pro otevřenou diskusi o významu vlastní aktivity, demokratických postupů, respektování a uplatňování práv — podněcujeme žáky k reflexi jejich zkušeností s uplatňováním vlastního vlivu na dění v jejich okolí — vytváříme prostor a bezpečné prostředí pro vytváření a vyjadřování vlastního názoru žáků, sám uplatňuji respektující přístup — podněcujeme žáky ke kladení otázek a argumentaci, doplňujícími otevřenými otázkami je vedeme k hlubšímu promýšlení a prohloubení argumentace — umožňujeme žákovi převzít vědomě odpovědnost za uskutečnění přiměřeného úkolu, který si sám zvolí nebo s nímž se vnitřně ztotožní — stavíme žáky před jednoduché situace vyžadující přijetí jejich vlastního rozhodnutí (např. při hře, v rámci fungování třídy, při řešení praktického úkolu)
KPP	Klíčová kompetence k podnikavosti a pracovní	<ul style="list-style-type: none"> — podporujeme aktivní účast žáků na tvorbě školního prostředí, které pracuje s jejich nápady a respektuje jejich přínosy a potřeby, například žákovské parlamenty, akce žáků pro žáky — zapojujeme žáky do participace – ve škole, v komunitě aj. — integrujeme do výuky například: otevřené diskuse, otevřené otázky, kreativní úkoly, projekty — podporuje nepřímé učení prostřednictvím zkušeností – například experimentování a bádání; tvůrčí čtení a psaní; umělecké vyjádření – malování, divadlo aj. — využíváme se žáky různé nástroje k zachycení myšlenek a nápadů — nabízíme žákům příležitost zapojit se do dobrovolných veřejně prospěšných projektů, známých jako dobrovolnictví – například podpora vrstevníků při učení, pomoc seniorům, ochrana přírody, rozvoj komunitního života, rozvojová spolupráce — podporujeme žáky ve vytváření a sdílení jejich představ o tom, jak by se mohly vyvíjet situace v životě školy či v místě, kde žijí, a poskytujeme prostor pro diskusi nad návrhy jejich scénářů — podporujeme žáky v tvorbě vision boardu (koláž, kresba, online verze aj.) směrem k profesnímu a životnímu směřování — průběžně se žáky pracujeme na rozkrývání jejich priorit, hodnot, kompetenčního portfolia atd. — upozorňujeme žáky na možnosti a příležitosti k jejich profilaci a rozvoji silných stránek

KRP	Klíčová kompetence k řešení problémů	<ul style="list-style-type: none"> — organizujeme skupinové činnosti, kde žáci společně řeší problémy — vyzýváme žáky k brainstormingu a zdůrazňujeme, že může existovat více řešení — poskytujeme žákům příležitost k vyjádření pocitů, které v nich nově získaná informace vyvolává — vybízíme žáky k rozlišení věrohodných a nevěrohodných tvrzení, diskutujeme s nimi znaky nevěrohodnosti (tvrzení může být například nadsazené, v něm obsažená informace zjevně zkreslená nebo vymyšlená) — podporujeme žáky ve zpochybňování nedůvěryhodných tvrzení
KKT	Klíčová kompetence kulturní	<ul style="list-style-type: none"> — organizujeme tvůrčí aktivity, ve kterých mají žáci možnost vyjádřit své myšlenky a pocity prostřednictvím malby, kresby, hudby, divadla, tance, filmu a audiovizíze nebo psaní literárních textů; tímto způsobem podporujeme jejich kreativitu a sebevyjádření — poskytujeme žákům prostor k psaní vlastních textů (básní, příběhů, dialogů), ve kterých mohou sdílet své myšlenky, pocity a prožitky; texty mohou ilustrovat, zhudebnit, dramatizovat, inscenovat apod.
KDI	Klíčová kompetence digitální	<ul style="list-style-type: none"> — nastavujeme společně na základě příkladů a zkušeností pravidla bezpečného zacházení s digitálními technologiemi, vedeme žáky k tomu, aby pravidla podporovala jejich aktivní přístup k využívání digitálních technologií, a současně dbáme na to, aby pravidla podporovala jejich digitální pohodu (wellbeing) a vedla je k ochraně jejich duševního, fyzického a sociálního zdraví

Základní gramotnosti rozvíjíme zejména s využitím těchto vzdělávacích strategií:

ZGC	Základní gramotnost čtenářská a pisatelská	<ul style="list-style-type: none"> — podporujeme žáky, aby při psaní vyjadřovali vlastní zkušenosti, prožitky, pocity — vedeme žáky k posuzování, co v textu je spíše názor nebo domněnka, případně omyl či lež, a co je možné považovat za fakta — podporujeme žáky, aby si díky psaní ujasňovali a vyjadřovali svůj názor nebo stanovisko
ZGM	Základní gramotnost logicko-matematická	x

Obsah předmětu

1. ročník

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 5		Školní OVU pro 1. ročník	Školní OVU PT	Vazby na OVU KK	Vazby na OVU ZG	Vazby na další OVU vzdělávacích oborů	Učivo k dosažení OVU
Kód	Popis OVU z RVP ZV						
CSP-OSV-001-ZV5-001	Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.	Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.	X	KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti.	X	CJS-CJS-002-ZV5-008 Rozpozná ve svém okolí a v digitálním světě jednání a chování, které není v souladu s pravidly a není možné ho tolerovat a přehlížet, a adekvátně na něj zareaguje. ŠOVU: Popíše chování jednotlivých aktérů na základě příběhu.	osobnostní vlastnosti a dovednosti
CSP-OSV-001-ZV5-001	Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.	Sdílí zkušenost, které oblasti rozvoje jeho dovedností mu přinášejí radost, které jsou pro něj snadné nebo obtížné, s oceněním se a přijetím ocenění za pokrok ve svém rozvoji a učení.	X	X	X	X	způsoby ocenění
CSP-OSV-001-ZV5-001	Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.	Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.	X	X	X	X	způsoby chování/jednání
CSP-OSV-001-ZV5-002	Všímá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.	Poznává projevy svého prožívání na úrovni těla, emocí a myšlení.	X	X	X	X	projevy prožívání
CSP-OSV-001-ZV5-002	Všímá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.	Získává zkušenost s různými technikami zaměřenými na snižování stresu (zklidnění a posílení koncentrace). Uvede příklady toho, co mu pomáhá snižovat stres.	X	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing).	X	X	techniky zklidňování, koncentrace, snižování stresu

CSP-OSV-001-ZV5-002	Všímá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.	Poznává různorodé náročné situace a jejich vliv na své prožívání.	X	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení.	X	CJS-CJS-005-ZV5-026 Vysvětlí funkci základních složek Integrovaného záchranného systému a uplatňuje v modelových situacích účelné způsoby chování při mimořádných událostech. ŠOVU: Předvede v modelové situaci účelné chování v případě vzniku mimořádné události podle pokynů dospělého.	prožívání a náročné situace
CSP-OSV-002-ZV5-003	Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.	Na základě zkušeností s prací ve skupině poznává výhody zapojení se. Vstupuje do interakcí s různými spolužáky, oslovuje je jejich jménem.	X	X	X	X	interakce s druhými
CSP-OSV-002-ZV5-003	Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.	Poznává eticky vhodné chování a jeho přínosy.	X	X	X	CJS-CJS-002-ZV5-008 Rozpozná ve svém okolí a v digitálním světě jednání a chování, které není v souladu s pravidly a není možné ho tolerovat a přehlížet, a adekvátně na něj zareaguje. ŠOVU: Upozorní, na nevhodné chování, které je nutné oznámit důvěryhodné osobě.	eticky vhodné chování
CSP-OSV-002-ZV5-003	Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.	Poznává, co vede k úspěšné spolupráci.	X	KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině.	X	X	spolupráce
CSP-OSV-002-ZV5-004	Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.	Rozpozná základní emoce (např. radost, štěstí, smutek, vztek, nechuť, překvapení, strach), jejich projevy v neverbální a verbální komunikaci (v modelové situaci, na obrázku nebo fotografii) a co je může způsobovat.	X	X	X	X	emoce
CSP-OSV-002-ZV5-004	Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.	Získává zkušenost, jak vyjádření vlastních potřeb přispívá ke zvládnutí nepříjemných emocí.	X	X	X	CJS-CJS-005-ZV5-030 Uplatňuje respektující chování při navazování vztahů a orientuje se v bezpečných způsobech sexuálního chování, obrátí se na důvěryhodnou osobu či instituci v případě pocitu ohrožení. ŠOVU: Řeší konflikty s vrstevníky dohodou, odmítá násilí, ponižování.	regulace emocí
CSP-OSV-002-ZV5-004	Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.	Poznává, co mu pomáhá a co mu brání v naplňování základních lidských potřeb.	X	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně.	X	X	základní lidské potřeby

CSP-OSV-003-ZV5-005	Rozpoznává různé druhy profesí ve svém blízkém okolí a sdílí zkušenosti se zapojením do pracovních činností ve svém domácím prostředí.	Všimá si různých profesí, se kterými se setkává ve svém okolí.	X	X	X	X	profese
CSP-OSV-003-ZV5-005	Rozpoznává různé druhy profesí ve svém blízkém okolí a sdílí zkušenosti se zapojením do pracovních činností ve svém domácím prostředí.	Získává formou hry zkušenosti s činnostmi spojenými s různými povoláními, pojmenuje příklad, co ho na nich baví.	X	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení.	X	X	činnosti spojené s povoláními
CSP-OSV-003-ZV5-005	Rozpoznává různé druhy profesí ve svém blízkém okolí a sdílí zkušenosti se zapojením do pracovních činností ve svém domácím prostředí.	Získává a sdílí zkušenosti s různými druhy pracovních činností spojených s chodem domácnosti.	X	X	X	CJS-CJS-002-ZV5-009 Rozpozná v modelových situacích, které právo člověka bylo porušeno nebo jaká povinnost byla zanedbána. ŠOVU: Uvede příklady svých povinností ve škole a doma.	pracovní činnosti v domácnosti
CSP-OSV-003-ZV5-006	Navrhuje a zkouší realizovat svůj rozvoj ve vybrané oblasti svých zájmů.	V rámci výuky se věnuje jím vybrané činnosti, která mu přináší radost a sdílí svou zkušenost.	X	X	X	X	zájmy
CSP-OSV-003-ZV5-006	Navrhuje a zkouší realizovat svůj rozvoj ve vybrané oblasti svých zájmů.	Popíše na příkladu pokrok ve svém vybraném zájmu.	X	X	X	X	rozvoj v oblasti vlastních zájmů

2. ročník

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 5		Školní OVU pro 2. ročník	Školní OVU PT	Vazby na OVU KK	Vazby na OVU ZG	Vazby na další OVU vzdělávacích oborů	Učivo k dosažení OVU
Kód	Popis OVU z RVP ZV						
CSP-OSV-001-ZV5-001	Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.	Poznává a pojmenuje základní osobnostní vlastnosti a dovednosti. Diskutuje jak vybraná osobnostní vlastnost nebo dovednost pomohla postavě v příběhu a v modelové situaci.	X	X	ZGC-BPO-000-ZV3-001 Buduje porozumění prožitkovým i odborným textům, při psaní sděluje informace podle své potřeby.	X	osobností vlastnosti a dovednosti
CSP-OSV-001-ZV5-001	Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.	Pojmenuje, co ho ve školních nebo zájmových činnostech baví a uvede příklad dovednosti, kterou úspěšně rozvíjí. Poznává své potřeby při učení.	X	KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti.	X	X	X
CSP-OSV-001-ZV5-001	Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.	Diskutuje o tom, jaké osobnostní vlastnosti pomáhají ve zvládání životních situací, se kterými se setkává.	X	X	X	X	X
CSP-OSV-001-ZV5-002	Všímá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.	Poznává projevy stresu a příčiny a získává zkušenost s jejich rozpoznáním u sebe.	X	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing).	X	X	příčiny a projevy stresu
CSP-OSV-001-ZV5-002	Všímá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.	Poznává účinky různých technik regulace stresu (senzomotorické - využívající pohyb a smysly; vztahové - sdílení, získání emocionální podpory druhého, kognitivní - pozitivní vnitřní dialog a regulace myšlením).	X	X	X	X	techniky regulace stresu
CSP-OSV-001-ZV5-002	Všímá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.	Seznamuje se s příklady účinných řešení náročných situací ve školním a mimoškolním prostředí. Rozlišuje situace, kdy lze o pomoc požádat vrstevníka a kdy o pomoc požádat dospělou osobu. V modelové situaci požádá o pomoc.	X	X	X	X	zdroje pomoci
CSP-OSV-002-ZV5-003	Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.	Sdílí zkušenosti ze spolupráce v různých tvořených skupinách a zastáváním různých rolí ve skupině. Uvědomuje si verbální a neverbální složku komunikace. Získává zkušenost s aktivním nasloucháním a projevováním respektu vůči druhým (např. uznáním názoru druhých, uznáním chyby a snahou o její nápravu).	X	KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera.	X	X	aktivní naslouchání, projevy respektu

CSP-OSV-002-ZV5-003	Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.	Sdílí zkušenost s uplatňováním etického chování v rámci třídy. V modelových situacích pojmenuje, které chování je vhodné a které je nevhodné, navrhuje jak přeformulovat výroky, které by mohly být pro druhé nepřijemné.	X	X	X	X	etické chování
CSP-OSV-002-ZV5-003	Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.	Všímá si, kdy se skupinová práce daří a kdy se objevují ve spolupráci překážky. Na příkladu ocenění sebe sama i druhé za přínos ve skupinové činnosti. Sdílí zkušenost s přijímáním různých úhlů pohledu na řešení problému.	X	KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině.	X	X	X
CSP-OSV-002-ZV5-004	Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.	Rozvíjí vnímání emocí u sebe i druhých. Rozpoznává a popíše různé situace, které u něj vyvolávají různé emoce. Navrhne jaké emoce mohou pociťovat osoby v příběhu nebo modelové situaci, rozpoznává neverbální a verbální projevy různých emocí.	X	KKT-SVJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje své myšlenky a pocity prostředky různých druhů umění.	X	CJS-CJS-005-ZV5-030 Uplatňuje respektující chování při navazování vztahů a orientuje se v bezpečných způsobech sexuálního chování, obrátí se na důvěryhodnou osobu či instituci v případě pocitu ohrožení. ŠOVU: Předvede v modelové situaci odmítnutí komunikace, která je mu nepřijemná.	emoce
CSP-OSV-002-ZV5-004	Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.	Získává zkušenost, jak různé emoce projevovat, jaké má možnosti regulace projevů svých emocí, jak empatické reakce mohou pomoci zvládat emoce při komunikaci s druhými.	X	X	X	X	empatie
CSP-OSV-002-ZV5-004	Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.	Získává zkušenost s různými možnostmi naplňování základních lidských potřeb ve školním prostředí.	X	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně.	X	X	základní lidské potřeby
CSP-OSV-003-ZV5-005	Rozpoznává různé druhy profesí ve svém blízkém okolí a sdílí zkušenosti se zapojením do pracovních činností ve svém domácím prostředí.	V modelových situacích a příbězích poznává různost povolání a s nimi spojených činností.	X	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení.	X	X	povolání a s nimi spojené činnosti
CSP-OSV-003-ZV5-005	Rozpoznává různé druhy profesí ve svém blízkém okolí a sdílí zkušenosti se zapojením do pracovních činností ve svém domácím prostředí.	Objevuje u členů rodiny a lidí z blízkého okolí jaké zkušenosti mají s povoláním, a diskutuje o jejich přínosu.	X	X	X	X	X
CSP-OSV-003-ZV5-005	Rozpoznává různé druhy profesí ve svém blízkém okolí a sdílí zkušenosti se zapojením do pracovních činností ve svém domácím prostředí.	Sdílí zkušenost z odpovědností za péči o prostředí ve škole, například má po určitou dobu na starost různé činnosti, které pomáhají udržování, vylepšování, společných prostor.	X	X	X	X	odpovědnost

CSP-OSV-003-ZV5-006	Navrhuje a zkouší realizovat svůj rozvoj ve vybrané oblasti svých zájmů.	Porovná na příkladu své zájmy se zájmy ostatních, objevuje příležitosti k rozvoji svých zájmů, diskutuje o nich.	X	KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.	X	X	zájmy
CSP-OSV-003-ZV5-006	Navrhuje a zkouší realizovat svůj rozvoj ve vybrané oblasti svých zájmů.	Sdílí zkušenosti s rozvojem svého zájmu, ve kterém se za poslední dobu nějak viditelně posunul.	X	X	X	X	X

3. ročník

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 5		Školní OVU pro 3. ročník	Školní OVU PT	Vazby na OVU KK	Vazby na OVU ZG	Vazby na další OVU vzdělávacích oborů	Učivo k dosažení OVU
Kód	Popis OVU z RVP ZV						
CSP-OSV-001-ZV5-001	Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.	Pojmenuje příklady vlastních osobnostních vlastností, dovedností a v rámci nich svých silných stránek. Pojmenuje, čeho si váží na sobě a druhých.	X	X	X	X	silné stránky
CSP-OSV-001-ZV5-001	Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.	Porovnává různé činnosti na jednoduché škále, v jaké míře mu přinášejí radost. Získává zkušenost s posuzováním svého pokroku v osobním rozvoji a učení. Vyslechne zpětnou vazbu a na konkrétním příkladu uvede, co si z ní odnáší.		Navrhuje, co přispívá k dobrému vzdělávacímu prostředí ve škole.	KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti.	X	X
CSP-OSV-001-ZV5-001	Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.	Poznává, jaké osobnostní vlastnosti pomáhají v řešení náročných životních situací ve školním a mimoškolním prostředí.	X	X	X	X	náročná životní situace
CSP-OSV-001-ZV5-002	Všímá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.	Všímá si změn svého prožívání a sdílí vybraný příklad ze své zkušenosti. V modelové situaci získává zkušenost se zvládnutím náročné činnosti, a popíše své prožívání v jejím průběhu a po jejím skončení. Poznává různorodost podnětů a situací, které mohou způsobovat stres.	X		KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení.	X	všímavost
CSP-OSV-001-ZV5-002	Všímá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.	Vytváří si osobní portfolio účinných technik, které mu pomáhají snižovat stres a zvládat zátěž. V modelových situacích a příběžích poznává účinné strategie předcházení stresu.		Sleduje a sdílí zkušenost, co mu pomáhá snižovat stres a zvládat zátěž v různých situacích ve školním prostředí, v souvislosti s různými oblastmi wellbeingu (fyzické, emocionální, sociální, kognitivní a duchovní).	X	X	strategie předcházení stresu
CSP-OSV-001-ZV5-002	Všímá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.	Získává zkušenost s uplatňováním vhodných strategií řešení obvyklých problémů a náročných situací. Poznává zdroje pomoci v různých náročných situacích ve školním a mimoškolním prostředí a v modelových situacích získává zkušenost s různými způsoby požádání o pomoc.	X	X	X	X	X

CSP-OSV-002-ZV5-003	Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.	Při skupinové práci si aktivně bere na starosti různé úkoly. Navrhuje, co podporuje atmosféru bezpečí ve skupině. Získává zkušenost se situacemi kooperace a soutěžení, poznává výhody a nevýhody těchto forem skupinové interakce. Poznává různé projevy respektu a asertivity v komunikaci.	Ve skupinové spolupráci pojmenuje různé příklady, co ovlivňuje wellbeing třídy.	KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera.	X	X	kooperace, respekt, asertivita
CSP-OSV-002-ZV5-003	Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.	V modelových situacích získává zkušenost s různými projevy eticky vhodného a nevhodného chování. Popíše jak se mu daří uplatňovat základní etická pravidla ve svém chování a jednání, rozlišit respektující a nerespektující chování k druhým lidem.	X	X	X	CJS-CJS-002-ZV5-008 Rozpozná ve svém okolí a v digitálním světě jednání a chování, které není v souladu s pravidly a není možné ho tolerovat a přehlížet, a adekvátně na něj zareaguje. ŠOVU: Analyzuje ve skupině modelovou situaci a označí, které chování a jednání je v rozporu s pravidly a nelze ho tolerovat, a vysvětlí proč.	etická pravidla
CSP-OSV-002-ZV5-003	Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.	V situaci řešení problému vyslechne názor druhé strany bez přerušování, klade doplňující otázky, zopakuje, co bylo řečeno, a sdělí svůj názor. Po skončení skupinové činnosti popíše na příkladu svůj přínos a možnosti zlepšení.	X	X	X	X	X
CSP-OSV-002-ZV5-004	Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.	Uvede příklady situací ve školním i mimoškolním prostředí, které mohou vyvolat různé emoce. Uvědomuje si proměny vlastních emocí v průběhu dne. Popíše na obrázku, kde se u něj na těle různé emoce projevují a jak se mohou neverbálně projevit.	X	X	X	X	projevy emocí
CSP-OSV-002-ZV5-004	Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.	V modelové emočně vypjaté situaci získává zkušenost se způsobem reakce, které snižuje napětí, se vcítěním se do druhých lidí a odhadováním, co by je potěšilo.	X	KKT-SVJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje své myšlenky a pocity prostředky různých druhů umění.	X	X	snižování napětí, vcítění se
CSP-OSV-002-ZV5-004	Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.	Rozlišuje různé základní lidské potřeby (fyziologické, potřeba bezpečí, potřeba lásky a přijetí, potřeba uznání, potřeba seberealizace). Uvede příklady chování ve školním a mimoškolním prostředí, které přispívají k naplňování základních lidských potřeb.	X	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všimá si potřeb druhých a reaguje na ně.	X	X	X

CSP-OSV-003-ZV5-005	Rozpoznává různé druhy profesí ve svém blízkém okolí a sdílí zkušenosti se zapojením do pracovních činností ve svém domácím prostředí.	Pojmenovává příklady povolání a s nimi spojených činností, které poznává ve své rodině a nejbližším okolí.	X		KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení.	X	X	X
CSP-OSV-003-ZV5-005	Rozpoznává různé druhy profesí ve svém blízkém okolí a sdílí zkušenosti se zapojením do pracovních činností ve svém domácím prostředí.	Na základě příběhů spojených se světem práce poznává rozmanitost povolání a zkušeností s nimi, předchází možným stereotypům.	X	X	X	X	X	stereotypy spojené s povoláními
CSP-OSV-003-ZV5-005	Rozpoznává různé druhy profesí ve svém blízkém okolí a sdílí zkušenosti se zapojením do pracovních činností ve svém domácím prostředí.	Sdílí zkušenost se sdílenou odpovědností za činnosti ve spolupráci s druhými, například ve vybrané roli přispívá aktivitou na přípravě a realizaci školní akce (školní jarmark, oslava apod.).	X	X	X	X	X	X
CSP-OSV-003-ZV5-006	Navrhuje a zkouší realizovat svůj rozvoj ve vybrané oblasti svých zájmů.	Získává a sdílí zkušenost s výběrem a rozhodováním v oblasti svých zájmů. Navrhuje možné oblasti svých zájmů, které jsou pro něj nové.	X		KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací.	X	X	rozhodování
CSP-OSV-003-ZV5-006	Navrhuje a zkouší realizovat svůj rozvoj ve vybrané oblasti svých zájmů.	Popíše příklad dalšího kroku v rámci plánování rozvoje svých zájmů, čemu by se chtěl v nejbližším období věnovat.	X		KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.	X	X	plánování

4. ročník

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 5		Školní OVU pro 4. ročník	Školní OVU PT	Vazby na OVU KK	Vazby na OVU ZG	Vazby na další OVU vzdělávacích oborů	Učivo k dosažení OVU
Kód	Popis OVU z RVP ZV						
CSP-OSV-001-ZV5-001	Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.	Rozvíjí své uvědomění různorodosti osobnostních vlastností a dovedností u sebe a druhých. V modelových situacích nebo příběhu popíše vliv osobnostních vlastností a dovedností postavy na její chování.	X	KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti.	ZGC-BPO-000-ZV5-001 Čte a píše texty odborné i prožitkové pro porozumění oboru lidského poznání nebo sobě.	X	osobnostní vlastnosti a dovednosti
CSP-OSV-001-ZV5-001	Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.	Popíše, jak se mu daří dosahovat pokroku v konkrétních oblastech rozvoje a učení. Poznává, jak využívat své silné stránky při svém osobním rozvoji a učení. Seznamuje se s plánováním osobního rozvoje. Získává zkušenost s poskytováním zpětné vazby druhým k jejich rozvoji a učení.	X	Získává a diskutuje zkušenosti, jak může svou aktivitou podpořit dosahování vzdělávacích cílů u sebe a u svých spolužáků.	X	X	plánování osobního rozvoje
CSP-OSV-001-ZV5-001	Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.	Navrhne úpravy svého chování v konkrétních situacích s využitím vybraných osobnostních vlastností.	X	X	X	X	X
CSP-OSV-001-ZV5-002	Všimá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.	Získává zkušenost se slovním popisem svého prožívání na úrovni těla, myšlení a emocí. Popíše zkušenosti z konkrétních situací, které u něj vyvolaly stres ve školním a mimoškolním prostředí. Uvede příklady podnětů, které mohou lidem způsobovat stres (situace, činnosti, smyslové podněty atd.).	X	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení.	ZGC-BPO-000-ZV5-001 Čte a píše texty odborné i prožitkové pro porozumění oboru lidského poznání nebo sobě.	X	X
CSP-OSV-001-ZV5-002	Všimá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.	Popíše svou zkušenost s účinností vybraných strategií předcházení stresu.	X	Porovná zkušenosti s uplatňováním strategií předcházení stresu v různých školních situacích, a navrhne jaké strategie bude dále volit s ohledem na specifika situací a jednotlivé oblasti wellbeingu.	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing).	X	X
CSP-OSV-001-ZV5-002	Všimá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.	Na základě modelových náročných situací diskutuje o svých zkušenostech s mírou jejich závažnosti a různých možnostech řešení.	X	X	X	X	X

CSP-OSV-002-ZV5-003	Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.	V modelové situaci navrhne, jak může přispět k atmosféře bezpečí ve skupině. Sdílí zkušenosti z komunikace ve třídě, na příkladu popíše, co v komunikaci podporuje vzájemný respekt.	V rámci skupiny spolupracuje na návrzích, jak podpořit respektující chování ve třídě.	KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera.	X	CJS-CJS-002-ZV5-008 Rozpozná ve svém okolí a v digitálním světě jednání a chování, které není v souladu s pravidly a není možné ho tolerovat a přehlížet, a adekvátně na něj zareaguje. ŠOVU: Pojmenuje rizika související s běžnou komunikací a s komunikací na internetu.	bezpečí ve skupině
CSP-OSV-002-ZV5-003	Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.	Uvede příklad projevu prosociálního chování. V modelových situacích navrhne, jak podpořit etické chování při skupinové činnosti (např. vzájemné naslouchání, respektující reakce). V modelových situacích ze školního a mimoškolního prostředí poznává eticky vhodné a nevhodné chování.	X	X	X	X	prosociální chování
CSP-OSV-002-ZV5-003	Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.	Popíše svůj přínos i ostatních k dosažení cíle skupinové činnosti. Při hledání řešení problému zvažuje jeho přijatelnost pro jednotlivé aktéry problému. Poznává principy rozhodování ve skupině a přispívá k efektivnímu a konsensuálnímu spolurozhodování ve skupině.	X	KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině.	X	X	spolurozhodování ve skupině
CSP-OSV-002-ZV5-004	Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.	Identifikuje projevy širšího spektra emocí, slovně nebo prostřednictvím symbolů sdílí, jaké emoce prožívá v různých situacích. V modelových situacích poznává, které chování u druhých způsobuje negativní emoce, vysvětlí, proč se mohou emoce jejich aktérů proměňovat.	X	KKT-SVJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje své myšlenky a pocity prostředky různých druhů umění.	X	X	X
CSP-OSV-002-ZV5-004	Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.	V modelové situaci popíše, jaké potřeby v nich postavy mohou mít a co by jim mohlo pomoci k jejich naplnění. Diskutuje, jaké emoce vyvolává nerespektující chování, a jak podpořit vzájemný respekt a porozumění.	X	X	X	X	vzájemné porozumění
CSP-OSV-002-ZV5-004	Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.	V modelových situacích nebo příběhu identifikuje příklady chování, které ohrožují naplňování základních lidských potřeb, a navrhne, co by měla daná osoba změnit nebo udělat jinak (např. když ohrožuje svoje bezpečí nebo bezpečí druhých).	X	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně.	X	X	X

CSP-OSV-003-ZV5-005	Rozpoznává různé druhy profesí ve svém blízkém okolí a sdílí zkušenosti se zapojením do pracovních činností ve svém domácím prostředí.	Získává zkušenost s diskuse s odborníkem v rámci vybrané profese. Pojmenuje příklady dovedností, které jsou pro výkon této profese potřeba.	X	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení.	X	X	profese
CSP-OSV-003-ZV5-005	Rozpoznává různé druhy profesí ve svém blízkém okolí a sdílí zkušenosti se zapojením do pracovních činností ve svém domácím prostředí.	Naslouchá zkušenostem lidí z různých profesí a pojmenuje, co ho zaujalo, se mu na nich líbí, v čem jsou případně obtížné.	X	KOB-ZPS-000-ZV5-001 Uvědomuje si vzájemnou propojenost společenských a ekologických aspektů různých situací ve svém okolí.	X	X	X
CSP-OSV-003-ZV5-005	Rozpoznává různé druhy profesí ve svém blízkém okolí a sdílí zkušenosti se zapojením do pracovních činností ve svém domácím prostředí.	Diskutuje o přínosech společného podílení se členů domácnosti na různých druzích pracovních činností.	X	X	X	X	X
CSP-OSV-003-ZV5-006	Navrhuje a zkouší realizovat svůj rozvoj ve vybrané oblasti svých zájmů.	Představí spolužákům, čemu se věnuje jako svému vybranému zájmu, například ukázkou zapojí ostatní spolužáky. Sdílí zkušenost s proměnou zájmů.	X	KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.	X	X	rozvoj zájmů
CSP-OSV-003-ZV5-006	Navrhuje a zkouší realizovat svůj rozvoj ve vybrané oblasti svých zájmů.	Zaznamená příklad úspěchu v rozvoji svého zájmu v rámci portfolia, příklad důkazu o svém pokroku, a prezentuje vybranou část portfolia ostatním.	X	KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací.	ZGC-BPO-000-ZV5-001 Čte a píše texty odborné i prožitkové pro porozumění oboru lidského poznání nebo sobě.	X	portfolio

5. ročník

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 5		Školní OVU pro 5. ročník	Školní OVU PT	Vazby na OVU KK	Vazby na OVU ZG	Vazby na další OVU vzdělávacích oborů	Učivo k dosažení OVU	
Kód	Popis OVU z RVP ZV							
CSP-OSV-001-ZV5-001	Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.	Rozpoznává a pojmenuje příklady svých osobnostních vlastností, dovedností a silných stránek. Rozvíjí pozitivní sebepojetí.	X	KOS-SEB-000-ZV5-001 Poznává jedinečnost vlastní osobnosti.	X	X	sebepojetí	
CSP-OSV-001-ZV5-001	Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.	Na příkladu osobního pokroku rozpoznává a pojmenuje, jaké osobnostní vlastnosti, dovednosti a v rámci nich jeho silné stránky mu k dosažení pokroku pomohly. Získává zkušenost s plánováním vlastního rozvoje ve vybraných oblastech učení. Naslouchá zpětné vazbě a zvažuje její využití k rozvoji svých osobnostních vlastností a dovedností.		Navrhne možnosti, jak může svou aktivitou podpořit dosahování vzdělávacích cílů u sebe a u spolužáků.	X	X	plánování rozvoje v učení	
CSP-OSV-001-ZV5-001	Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.	V modelových situacích získává zkušenost s úpravou svého chování a jednání na základě svého sebepoznání. Na příkladu popíše, jak využívá konkrétní osobnostní vlastnosti při zvládání různých situací.	X	KDI-BZK-000-ZV5-001 Respektuje pravidla bezpečného zacházení s digitálními zařízeními i daty a zásadami zdraví neohrožujícího chování v digitálním prostředí.	X	X	regulace chování	
CSP-OSV-001-ZV5-002	Všímá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.	Rozvíjí uvědomění vlastního prožívání, na příkladech ze školního i mimoškolního prostředí popíše různé projevy svého prožívání a jeho změn (na úrovni těla, myšlení a emocí).	X	KOS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing).	X	X	uvědomění prožívání	
CSP-OSV-001-ZV5-002	Všímá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.	Využívá vybrané základní techniky regulace stresu, rozvíjí postupy předcházení stresu.	X	X	X	X	regulace stresu	
CSP-OSV-001-ZV5-002	Všímá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.	Navrhne postup řešení a vhodné zdroje pomoci ve vybraných náročných situacích ve školním a mimoškolním prostředí.		Navrhne, jaké zdroje pomoci využije v několika různých školních náročných situacích, aby získal podporu ve vybraných oblastech wellbeingu.	X	X	CJS-CJS-005-ZV5-025 Předvede v modelové situaci základní techniky odmítnutí návykových látek a posoudí vliv návykových látek a závislostního chování na zdraví člověka. ŠOVU: Uvede, na koho se může obrátit v situacích, kdy se v jeho okolí vyskytne problém související se zneužíváním návykových látek či ohrožení závislostním chováním.	X

CSP-OSV-002-ZV5-003	Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.	Aktivně se zapojuje do skupinových činností, rozpozná na příkladu svou roli a role druhých ve skupině. Podílí se na vytváření atmosféry bezpečí ve skupině. Na základě zkušenosti z modelových situací pojmenuje výhody a nevýhody kooperace a soutěžení. Získává zkušenost s aktivním nasloucháním a projevováním respektu vůči druhými i k sobě.	X	KKK-AKN-000-ZV5-001 Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera.	X	X	role ve skupině
CSP-OSV-002-ZV5-003	Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.	Popíše příklady vlastního eticky vhodného chování. V modelových situacích rozlišuje jednání, ve kterém jsou uplatňována základní etická pravidla. Rozpoznává projevy prosociálního chování.	X	X	X	X	etické chování
CSP-OSV-002-ZV5-003	Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.	Při práci ve skupině navrhne, co přispívá ke splnění společného cíle i případné nedostatky a problémy, které činnost skupiny ovlivňují.	Žáci si ve skupinách naplánují realizaci opatření na podporu wellbeingu své třídy. Ve skupině realizují vybrané kroky, které vyhodnotí.	X	X	CZB-TEV-002-ZV5-009 Při pohybových činnostech jedná v duchu fair play, respektuje pohybové dovednosti, předpoklady a zájmy ostatních. ŠOVU: Jedná v duchu fair play; respektuje pohybové dovednosti, předpoklady a zájmy ostatních; zhodnotí své jednání i jednání dalších účastníků při utkání, soutěži, společné činnosti.	X
CSP-OSV-002-ZV5-004	Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.	Poznává emoce, své i druhých.	X	X	X	X	X
CSP-OSV-002-ZV5-004	Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.	Na příkladech situací vyjadřuje své potřeby a emoce. Rozvíjí vnímavost k potřebám a emocím druhých, empatické reakce.	X	KKT-SVJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje své myšlenky a pocity prostředky různých druhů umění.	X	UAK-HTD-001-ZV5-002 Využívá jednoduché postupy a prostředky vycházející z hudby, tance, divadla při samostatných i společných interpretačních a tvůrčích činnostech. ŠOVU: Využívá základní reprodukční, interpretační a tvůrčí dovednosti k vyjádření dějů, stavů, emocí, představ, situací a vztahů.	potřeby a emoce
CSP-OSV-002-ZV5-004	Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.	Navrhuje, co přispívá k naplňování základních lidských potřeb ve školním i mimoškolním prostředí, co pro sebe může udělat on sám a jak mu mohou pomoci ostatní.	X	X	X	X	X
CSP-OSV-003-ZV5-005	Rozpoznává různé druhy profesí ve svém blízkém okolí a sdílí zkušenosti se zapojením do pracovních činností ve svém domácím prostředí.	Pojmenuje povolání, která se vyskytují v jeho rodině a blízkém okolí, popíše jejich náplň a význam a na příkladu představí, jaký vztah k povolání má vybraná blízká osoba	X	X	X	X	povolání

CSP-OSV-003-ZV5-005	Rozpoznává různé druhy profesí ve svém blízkém okolí a sdílí zkušenosti se zapojením do pracovních činností ve svém domácím prostředí.	U vybraných povolání popíše, co se mu na nich líbí, výhody/nevýhody, navrhne příklad jejich přínosu pro okolí.	X	KOB-ZPS-000-ZV5-001 Uvědomuje si vzájemnou propojenost společenských a ekologických aspektů různých situací ve svém okolí.	X	X	přínos povolání
CSP-OSV-003-ZV5-005	Rozpoznává různé druhy profesí ve svém blízkém okolí a sdílí zkušenosti se zapojením do pracovních činností ve svém domácím prostředí.	Rozpozná na příkladech význam pracovních činností ve svém domácím prostředí, a jejich přínos pro sebe a druhé.	X	X	X	X	přínos činností v domácnosti
CSP-OSV-003-ZV5-006	Navrhuje a zkouší realizovat svůj rozvoj ve vybrané oblasti svých zájmů.	Rozpozná na příkladech své zájmy, které ho baví a rád by se v nich dále rozvíjel. Navrhne a diskutuje jaké příležitosti jsou v jeho okolí k rozvoji svých zájmů.	X	KRP-VED-000-ZV5-001 Vychází při rozhodování a řešení problémů z objektivních dat a informací.	X	X	rozvoj zájmů
CSP-OSV-003-ZV5-006	Navrhuje a zkouší realizovat svůj rozvoj ve vybrané oblasti svých zájmů.	Sdílí zkušenosti z realizuje vybraných kroků k rozvoji svých zájmů a rozliší, které může udělat sám a které s podporou okolí, rodiny a školy. Zaznamenává a prezentuje příklady úspěchů při rozvoji svých zájmů prostřednictvím osobního portfolia (včetně důkazů, které prokáží jeho posun v jednotlivých oblastech).	X	KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.	X	X	portfolio

Předmětový modelový ŠVP / Osobnostní a sociální výchova pro 1. stupeň ZŠ

Dílo vzniklo v IPs Podpora kurikulární práce škol.

Registrační číslo projektu CZ.02.02.XX/00/22_005/0004756

Dílo podléhá licenci Creative Commons CC BY SA 4.0
– Uveďte původ – Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní.



Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je kolektiv autorů NPI ČR.

Licenční podmínky navštivte na adrese:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode.cs>.



Národní pedagogický institut
České republiky
Praha, leden 2025
www.npi.cz