

Vyučovací předmět	Osobnostní a sociální výchova
Využité vzdělávací obory	Osobnostní a sociální výchova
Průřezová témata	Péče o sebe a druhé
Klíčové kompetence	• k učení • komunikační • osobnostní a sociální • k občanství a udržitelnosti • k podnikavosti a pracovní • k řešení problémů • kulturní • digitální
Základní gramotnosti	Čtenářská a pisatelská

Krok 8	Učivo
--------	-------

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.	X	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.	X	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.	X	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.	X	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.	X	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.	X	X	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení.	X	#HODNOTA!	prožívání a náročné situace
CSP-OSV-002-ZV5-003	Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.	X	X	X	X	X	interakce s druhými

[illegible]

X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	

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.	X	X	X	ZGC-BPO-000-ZV3-001 Buduje porozumění prožitkovým i odborným textům, při psaní sděluje informace podle své potřeby.	X	osobností vlastností a dovedností
CSP-OSV-001-ZV5-001	Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.	X	X	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.	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.	X	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.	X	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.	X	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.	X	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.	X	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.	X	X	KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině.	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.	X	X	KKT-SVJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje své myšlenky a pocity prostředky různých druhů umění.	X	#HODNOTA!	emoce
CSP-OSV-002-ZV5-004	Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.	X	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.	X	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.	X	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.	X	X	X	X	X	

[illegible]

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.	X	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.	X	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.	X	X	X	X	X	náročné 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.	X	X	KKU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení.	X	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.	X	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	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.	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.	X	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.	X	X	X	X	#HODNOTA!	etická pravidla
CSP-OSV-002-ZV5-003	Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.	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.	X	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.	X	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.	X	X	KOS-EMP-000-ZV5-001 Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně.	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.	X	X	KKU-SMU-000-ZV5-001 Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení.	X	X	

[illegible]

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.	Rozpozná a pojmenuje příklady svých osobnostních vlastností, dovedností a silných stránek. Rozvíjí pozitivní sebepojetí.	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	sebepojetí
CSP-OSV-001-ZV5-001	Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.	#HODNOTA!	Získává a diskutuje zkušenosti, jak může svou aktivitou podpořit dosahování vzdělávacích cílů u sebe a u svých spolužáků.	X	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	X	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	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	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.	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	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.	X	X	X	X	
CSP-OSV-002-ZV5-003	Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.	#HODNOTA!	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	#HODNOTA!	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.	X	KPP-TYM-000-ZV5-001 Podílí se na spolupráci ve skupině.	X	X	etické chování
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	KKT-SVJ-000-ZV5-001 Vyjadřuje své myšlenky a pocity prostředky různých druhů umění.	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	X	X	X	potřeby a emoce

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.	#HODNOTA!	Navrhne možnosti, jak může svou aktivitou podpořit dosahování vzdělávacích cílů u sebe a u spolužáků.	X	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	#HODNOTA!	
CSP-OSV-002-ZV5-003	Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.	#HODNOTA!	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	#HODNOTA!	
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	
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	#HODNOTA!	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	
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 povoláních 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.	#HODNOTA!	X	KPP-ZDR-000-ZV5-001 Promýšlí potřebné zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.	X	X	portfolio
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	X	X	X	

[illegible]