

Školní vzdělávací program

Obor: 7941 K/81, Gymnázium 8leté

Vzdělávací oblast: Člověk, jeho osobnost a svět práce

Vzdělávací obor: Osobnostní a sociální výchova

Platnost: od 1. 9. 2026



Charakteristika vyučovacího předmětu Osobnostní a sociální výchova pro NG (prima):

OSV zahrnuje tyto tři tematické okruhy: osobnostní rozvoj (sebepojetí žáka, sebepoznávání, zvládání stresu a náročných situací, efektivní strategie učení, sebeorganizaci a plánování vlastního rozvoje), sociální a etický rozvoj (sociálně-emocionální dovednosti, sociální komunikace a interakce v různorodých situacích, mezilidské vztahy a prosociální chování), kariérový rozvoj (rozhodování a plánování ve vlastním kariérovém směřování, hodnoty a příležitosti spojené se světem práce).

Priority OSV je třeba stanovit tak, aby vycházely ze skutečných potřeb žáků a učitelů. Neznamená to, že nelze v systematické práci zařazovat aktuálně řešené problémy a otázky.

Základem OSV je vytvořit prostor pro otevřenou komunikaci, reflexi, seberozvoj, „učivem“ je samotný žák.

Časové a organizační vymezení předmětu:

1 hodina týdně, možnost tandemu s třídním učitelem

Výchovné a vzdělávací strategie:

Kompetence k učení

- Žák plánuje a organizuje své učení na základě priorit a zvládnutého time managementu (Téma 3).
- Žák pracuje s chybou jako s přirozenou příležitostí k posunu a osobnímu rozvoji (Téma 3).
- Žák kriticky hodnotí informace z online prostředí a dává je do souvislostí (Téma 5).

Kompetence k řešení problémů

- Žák rozpozná konfliktní situaci nebo nezdravé vztahy a hledá konstruktivní způsoby jejich řešení (Téma 1).
- Žák uplatňuje asertivní techniky při tlaku vrstevníků a nenechá se vmanipulovat do rizikového chování (Téma 2).
- Žák identifikuje příčiny svého stresu a volí vhodné strategie pro jeho zmírnění (Téma 4).

Kompetence komunikativní

- Žák naslouchá druhým s empatií, respektuje jejich odlišné názory a neponižuje je (Téma 1, 2).
- Žák formuluje své myšlenky a pocity pomocí konstruktivních „Já-výroků“ (Téma 2).
- Žák dodržuje netiketu, komunikuje v online prostoru slušně a bezpečně (Téma 5).

Kompetence sociální a personální

- Žák spolupracuje a dodržuje pravidla bezpečného třídního kolektivu a podporuje spolužáky (Téma 1).
- Žák vědomě reguluje své silné emoce (vzteku, strachu) tak, aby neublížoval sobě ani okolí (Téma 3).
- Žák pečuje o své duševní zdraví, efektivně odpočívá a v případě potřeby si dokáže říct o pomoc (Téma 4).

Kompetence občanské

- Žák respektuje práva a identitu druhých, odmítá jakékoli projevy šikany, kyberšikany a diskriminace (Téma 1).
- Žák jedná zodpovědně s ohledem na zdraví a bezpečí své i svých spolužáků v reálném i digitálním světě (Téma 4, 5).

Kompetence pracovní

- Žák organizuje svůj čas a úkoly tak, aby předcházel přetížení a prokrastinaci (Téma 3).
- Žák efektivně spolupracuje v týmu a zodpovědně plní role, které mu byly v rámci skupiny svěřeny (Téma 1).

Kompetence digitální

- Žák chrání svá osobní data, identitu, citlivé údaje a přístupová hesla v online prostředí (Téma 5).
- Žák vědomě omezuje čas strávený na digitálních zařízeních a předchází závislosti (FOMO) (Téma 4, 5).

Metody a formy práce:

- **Komunitní kruh:** naladění, sdílení, reflexe.
- **Modelové situace:** přehrávání rolí.
- **Reflexivní psaní / Deníky / Portfolio vlastního rozvoje a sebehodnocení**

- **Skupinové projekty:** praktický nácvik kooperace, kde každý žák má jasně definovanou roli.
- **Práce v heterogenních skupinách (kooperace):** záměrné míchání žáků do dvojic či menších týmů napříč třídou. Cílem je, aby se naučili spolupracovat i s lidmi mimo své běžné kamarádké bubliny.

Tematické okruhy průřezových témat:

Mediální výchova, Péče o sebe druhé, Společnost pro všechny

Mezipředmětové vztahy:

Občanská výchova (vztahy, emoce, seberegulace, sebeorganizace), **český jazyk a literatura** (nácvik kultivovaného projevu, argumentace a diskuse bez emocí, práce s textem jako s kazuistikou), **tělesná výchova** (pohybové hry, týmová spolupráce), **výtvarná výchova** (arteterapeutické prvky), **výchova ke zdraví** (psychohygiena, zvládání stresu, spánková hygiena, odolnost vůči tlaku vrstevníků)

Přehled tematických okruhů, výstupů a učiva

Téma 1: Budování pozitivních vztahů a bezpečného prostředí

- **Očekávané výstupy žáka:**
 - Spolutvoří a aktivně dodržuje pravidla bezpečné třídy.
 - Rozpozná projevy nezdravého chování a šikany v kolektivu.
 - Respektuje odlišnosti, názory a potřeby svých spolužáků.
 - Poskytne a přijme základní vrstevnickou podporu.
- **Obsah učiva:**
 - Pravidla soužití a slušného chování, důvěra a skupinová dynamika.
 - Tolerance, empatie, prevence předsudků a stereotypů.
 - Prevence šikany a bezpečné sdílení emocí.

Téma 2: Komunikace

- **Očekávané výstupy žáka:**
 - Naslouchá druhým bez přerušování a projevuje aktivní zájem.

- Vyjadřuje své myšlenky a pocity jasně, bez agrese.
- Používá asertivní techniky pro odmítnutí nevhodného tlaku.
- Formuluje konstruktivní zpětnou vazbu a přijímá kritiku.
- **Obsah učiva:**
 - Verbální, neverbální komunikace a aktivní naslouchání.
 - „Já-výroky“ (vyjadřování vlastních potřeb), popisný jazyk.
 - Asertivita, agresivita a základy argumentace.
 - Konstruktivní řešení konfliktů.

Téma 3: Seberegulace a sebeorganizace

- **Očekávané výstupy žáka:**
 - Identifikuje své silné a slabé stránky.
 - Pojmenuje své emoce a vědomě snižuje intenzitu vzteku či strachu.
 - Plánuje své školní i volnočasové povinnosti podle priorit.
 - Stanovuje si dosažitelné krátkodobé i dlouhodobé cíle.
- **Obsah učiva:**
 - Sebepoznání, sebehodnocení a práce s chybou jako příležitostí.
 - Zvládání silných emocí.
 - Time management (plánování času, efektivní učení, prokrastinace, představy o budoucím životě).

Téma 4: Psychohygiena

- **Očekávané výstupy žáka:**
 - Rozpozná u sebe příznaky přetížení, únavy a stresu.
 - Aplikuje základní relaxační techniky pro zklidnění.
 - Vyvažuje digitální čas, učení, spánek a fyzický pohyb.
 - Ví, na koho se obrátit v případě psychické krize.
- **Obsah učiva:**
 - Stresory, jejich spouštěče a zdravé strategie zvládání stresu.

- Spánková hygiena, relaxace, mindfulness a pohyb.
- Duševní zdraví, destigmatizace a vyhledání odborné pomoci.

Téma 5: Základy digitální bezpečnosti

- **Očekávané výstupy žáka:**

- Chrání svou digitální identitu a citlivá osobní data.
- Kriticky hodnotí pravdivost informací a odhaluje dezinformace.

- **Obsah učiva:**

- Pozitiva a negativa sociálních sítí.
- Algoritmy, sociální bubliny, FOMO (strach z propášení) a digitální detox.
- Netiketa.