

# **JÁ A MŮJ SVĚT – 1.ročník**

## **Charakteristika a cíl předmětu**

Předmět Já a můj svět propojuje část obsahu průřezového tématu Osobnostní a sociální výchova a obsah, cíle a vybrané očekávané výstupy vzdělávacího oboru Etická výchova. Naplňuje vybrané očekávané výstupy vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět a podporuje rozvoj vybraných klíčových kompetencí. Svým pojetím a obsahem je v souladu s požadavky RVP ZV (pro 1. období 1. stupně ZV).

Specifikem předmětu je to, že se učivem stává sám žák, konkrétní skupina žáků a více či méně běžné situace každodenního života. Svým komplexním pojetím klade důraz na osobnostně-sociální rozvoj žáků a na vytváření pozitivního klimatu v dané žákovské skupině.

Předmět je vyučován jako povinný v 1. ročníku s časovou dotací 1 hodina týdně (disponibilní časová dotace). Cíl a náplň hodin reaguje také na aktuální potřeby třídy a jednotlivců. Žáci jsou hodnoceni na konci 1. a 2. pololetí známkou na vysvědčení. V průběhu školního roku je hodnocení založeno na sebehodnocení žáků a formativním hodnocení učitele. Rodiče jsou o vzdělávacích výsledcích žáků informováni prostřednictvím Bakalářů.

## **Tematické okruhy předmětu**

- Komunikace
- Sebepojetí a sebepoznání
- Tvořivost
- Spolupráce
- Relaxace
- Seberegulace v oblasti vlastního chování a prožívání

## **Hlavní formy práce**

- Metody mindfulness
  - Práce s dechem
  - Vědomé prožívání přítomného okamžiku
- Prvky jógy
  - Práce s tělem
  - Pohyb jako nástroj k sebepoznání a sebevyjádření
- Hra
  - Hra jako forma sebepoznání
  - Hra jako forma komunikace a respektu
  - Hra jako nástroj reflexe a sebereflexe

- Příběh
  - Zkušenost zprostředkovaná příběhem
  - Vžívání se do rolí
  - Řešení konfliktů a situací

## **Hlavní cíle předmětu**

Předmět Já a můj svět má za cíl:

- Usnadnění přestupu z MŠ na ZŠ
- Formování kolektivu třídy
- Přijímání elementární zodpovědnosti za svoje chování, jednání a vzdělávání
- Sebepoznávání
- Sebehodnocení
- Sebepečjetí
- Sebe prezentaci
- Sebelaskavost
- Sebeovládání
- Učení se komunikaci se zřetelem na vyjadřování vlastních potřeb a důležitosti naslouchání druhým
- Nastavování a regulaci způsobů chování
- Vyjadřování vlastních potřeb
- Vnímání školy jako bezpečného prostředí
- Vnímání vzdělávání jako radostné a smysluplné cesty
- Chápání vlastních emocí a vytváření nástrojů k jejich uchopení
- Učení se projevů respektu, pozornosti a laskavosti k druhým
- Odpočinek a relaxaci
- Vedení vědomému prožívání přítomného okamžiku
- Kreativitu

## **Výstupy předmětu (v ŠVP)**

Žák:

- Používá nástroje k sebepoznání
- Zvládá sebehodnocení na základě daných kritérií
- Respektuje prostor i názor druhých
- Reguluje svoje chování v závislosti na dané situaci
- Přijímá zodpovědnost za svoje chování, jednání a vzdělávání
- Rozpoznává svoje emoce a dokáže je vyjádřit
- Chápe sebe i druhé jako jedinečné osobnosti
- Pracuje se svojí rolí ve třídě

- Vnímá pohyb a hru jako součást sebepoznání a seberozvoje
- Ovládá vybrané relaxační techniky
- Komunikuje o svých prožitcích
- Vnímá zdraví jako soulad těla a emocí
- **Respektuje spolužáky, řídí se základními pravidly slušného chování**
- **Rozlišuje čas práce a odpočinku**
- **Požádá o pomoc**
- **Prakticky nacvičí při modelových situacích chování při setkání s cizí osobou a při situaci ohrožení**

**Očekávané výstupy RVP ZV, které výstupy předmětu plně nebo částečně naplňují:**

### **Český jazyk a literatura:**

ČJL-3-1-03 respektuje základní komunikační pravidla v rozhovoru

### **Člověk a jeho svět:**

ČJS-3-2-01 rozlišuje blízké příbuzenské vztahy v rodině, role rodinných příslušníků a vztahy mezi nimi, **projevuje toleranci k přirozeným odlišnostem spolužáků i jiných lidí, jejich přednostem i nedostatkům**

ČJS-3-5-01 uplatňuje základní hygienické, režimové a jiné zdravotně preventivní návyky s využitím elementárních znalostí o lidském těle; projevuje vhodným chováním a činnostmi vztah ke zdraví

ČJS-3-5-03 **chová se obezřetně při setkání s neznámými jedinci, odmítne komunikaci, která je mu nepříjemná**; v případě potřeby požádá o pomoc pro sebe i pro jiné; ovládá způsoby komunikace s operátory tísňových linek

ČJS-3-5-04 reaguje adekvátně na pokyny dospělých při mimořádných událostech

### **Tělesná výchova:**

TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy

### **Etická výchova:**

EV-3-1-01 si osvojí oslovování křestními jmény, používání vhodných forem pozdravu, naslouchání, dodržování jednoduchých komunikačních pravidel ve třídě, poděkování, omluvu, přiměřenou gestikulaci

EV-3-1-03 si osvojí základní vědomosti a dovednosti pro vytvoření sebeúcty a úcty k druhým

EV-3-1-05 vyjadřuje city v jednoduchých situacích

EV-3-1-07 reflektuje situaci druhých a adekvátně poskytuje pomoc

## **Rozvíjené klíčové kompetence:**

### **Kompetence komunikativní**

Žák naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje, účinně se zapojuje do diskuse, obhajuje svůj názor a vhodně argumentuje.

### **Kompetence sociální a personální**

Žák podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu, na základě ohleduplnosti a úcty při jednání s druhými lidmi přispívá k upevňování dobrých mezilidských vztahů, v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá.

Žák vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj; ovládá a řídí svoje jednání a chování tak, aby dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty.

### **Kompetence občanské**

Žák respektuje přesvědčení druhých lidí, váží si jejich vnitřních hodnot, je schopen vcítit se do situací ostatních lidí, odmítá útlak a hrubé zacházení, uvědomuje si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí.

Žák se rozhoduje zodpovědně podle dané situace, poskytne dle svých možností účinnou pomoc a chová se zodpovědně v krizových situacích i v situacích ohrožujících život a zdraví člověka.