

ÚVOD	5
ČLOVĚK V RYTMU ČASU	6
Čas nezastavíš	6
Cyklus přírody	8
RODINNÝ ŽIVOT	10
Rodina	10
Rodinné vztahy	12
Příbuzenské vztahy	13
Manželství je smlouva, slib a přísaha	14
Rodina – místo návratů	17
Děti – pokračování našeho života	19
Rodina – ostrov bezpečí	22
Rodina dělá z domu domov	24
Rodina jako vzor a příklad	26
Když vlastní rodina chybí	28
ŽIVOT VE ŠKOLE	31
Škola – základ života	31
I ve škole s pravidly	33
Umění učit se	35
DOMOV JE TAM, KDE.....	39
Místo, kde žijeme	39
Obec	41
Obecní zřízení	43
Životní prostředí	46
MÁ VLAST	48
Život v regionech	48
Kolik řečí znáš	50
Státní symboly	52
Česká republika – demokratický právní stát	54
Z HISTORIE	56
V hlubinách dávných časů	56
O zlatý dukát	58
Významné osobnosti	61
Naši prezidenti	63
Stověžatá Praha	64
MINIÚVOD DO LIDSKÝCH PRÁV	66
Ty, já, on – jsme rozdílní?	66
První krok k lidským právům	68
Práva dětí	68
Dvě strany mince	70
Moje práva – tvoje práva	72
PRVNÍ POMOC	74
Když rozhodují vteřiny aneb Zásady první pomoci	74

OBSAH

KALENDÁŘ	78
Září	78
Říjen, Listopad	79
Prosinec	80
Pokoj lidem dobré vůle	81
Štědrý večer nastal	82
Jak se slaví Vánoce jinde; Příklad nového roku	83
Leden, Únor	84
Březen	85
...dejte vejce malovaný ..., Duben	86
Květen	88
Červen, Červenec	89
Srpen	90

RODINNÁ VÝCHOVA

ÚVOD – Všichni jsme lidé	91
ŽIVOT V RODINĚ A MIMO NI	92
Rodina – postavení a role ženy a muže	92
Vliv rodiny na rozvoj osobnosti dítěte	93
Komunikace	94
Komunikace v rodině	96
Komunikace mezi vrstevníky...	98
Modelové situace a hry...	100
Kamarádství, přátelství, láska	101
ROZVOJ OSOBNOSTI	106
Duševní a tělesné zdraví	106
Vyrovnávání se s problémy	108
OSOBNÍ BEZPEČÍ	110
Způsoby chování v krizových situacích	110
Dětská krizová centra, linky důvěry	113
Můžeme se z krizových situací poučit?	114
PÉČE O ZDRAVÍ, REŽIM DNE	117
Vedení záznamu o volném čase	117
ZDRAVÁ VÝŽIVA	118
Vliv výživy na zdravotní stav lidí	118
Výživová hodnota potravy...	120
Způsoby technologie zpracování potravin	124
Sestavování jídelníčku	127
ZNEUŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK	128
Pozitivní životní cíle a hodnoty	128
Kouření (tabakismus).....	129
Alkoholismus	132
SEXUÁLNÍ VÝCHOVA.....	136
Putování krajinou dospívání	136
Na cestě za láskou a za porozuměním sobě a druhým	139