



Podpora kurikulární práce škol
Národní pedagogický institut ČR



Osobnostní a sociální výchova na 1.stupni ZŠ

Lenka Pešťalová

2. 12. 2025



Spolufinancováno
Evropskou unií

**MS
MT**
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Osobnostní a sociální výchova

- Zařazeno ve VO Člověk, jeho osobnost a svět práce, kde je i Polytechnická výchova a praktické činnosti.
- Nově zařazeno na 1.stupeň jako samostatný vzdělávací obor.
- od 1. do 9. ročníku ZV

Osobnostní a sociální výchova – OSV

- **samostatný** vzdělávací obor,
- systematicky rozvíjí **znalosti, hodnoty a postoje** žáků,
- cílem **odolnost** a **schopnost zvládat** běžné i náročné životní **situace**,
- výuka **kontinuální** a **komplexní**,
- **probíhá průběžně** v každém ročníku,
- úzce **spojena s každodenním** životem žáka.

Osobnostní a sociální výchova – specifika

Učivem je :

- sám žák,
- konkrétní skupina,
- běžné situace každodenního života.

OSV vytváří prostor pro :

- sebereflexi,
- rozvoj a regulaci chování a prožívání žáků v bezpečném prostředí.

OSV – 3 tematické okruhy

- Osobnostní rozvoj – 2 OVU
- Sociální a etický rozvoj – 2 OVU
- Kariérový rozvoj – 2 OVU



OSV – Osobnostní rozvoj

OSV – Osobnostní rozvoj

Zaměřuje se zejména na

- sebepojetí žáka,
- sebepoznávání,
- zvládání stresu a náročných situací,
- efektivní učení,
- sebeorganizaci,
- plánování vlastního rozvoje.

OSV

Osobnostní rozvoj

CSP-OSV-001-ZV5-001

Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

Související OVU:

Klíčové kompetence

- K KU-USU-000-ZV5-001 Monitoruje své procesy učení.
- K OS-WEL-000-ZV5-001 Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing).

Průřezová témata

- PTP-000-000-ZV5-002 Navrhne a zkouší realizovat vybrané aktivity péče o sebe v jednotlivých oblastech wellbeingu.

Vzdělávací oblasti

- CJS-CJS-005-ZV5-031 Plánuje vlastní denní režim a uplatňuje v něm základní zdravotně preventivní návyky.

OSV

Osobnostní rozvoj

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

Předcházející OVU:

Vzdělávací oblasti

- DJP-SAE-000-PV1-002 Orientuje se v základních emocích a pocitech.
- DJP-SAE-000-PV1-006 Vyrovná se s neúspěchem.

OSV

Osobnostní rozvoj

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

Následující OVU:

Vzdělávací oblasti

- CSP-OSV-001-ZV9-002 Uplatňuje strategie zvládání zátěže, předcházení a řešení náročných situací, včetně vyhledání pomoci.
- CSP-OSV-003-ZV9-014 Reflektuje význam udržování rovnováhy mezi pracovním a osobním životem, různými rolemi v životě.

OSV

Osobnostní rozvoj

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

Ke každému OVU: Úrovně: Na začátku - Na cestě - Splněno + ilustrace - metodická podpora

Úroveň: Na začátku

Popis:

- V modelových situacích poznává různost náročných situací a jejich možných vlivů na sebe.
- Rozvíjí všímavost k projevům svého prožívání (na úrovni těla, myšlení a emocí).
- Zkouší si poznat projevy stresu u sebe sama (na úrovni těla, myšlení a emocí).
- Na příkladech poznává činnosti a situace, které mu působí stres, a postupy, které mu mohou pomoci.

OSV

Osobnostní rozvoj

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

Aktivita:

- 1. ročník – Kdo jsem já? – Aktivita se zrcátkem
- 2. ročník – Osobní poklady
- 3. ročník – Osobní vizitka
- 4. ročník – Ostrov pohody
- 5. ročník – Moje osobní vizitka

Dramatizace nebo hraním rolí v modelových situacích.

OSV

Osobnostní rozvoj

Všímá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.

Aktivita:

- Barevný semafor pocitů
- Dechová chvilka – „Nafukujeme balón“
- Kde hledat pomoc
- Hra „Emoční cesta“
- Kreslení „Můj klidný kout“
- Můj ostrov pohody
- Dramatizace modelové situace
- Hra Emoce ve scénkách
- Pomalé dýchání („nafukování balónku“)
- Napínání a uvolňování svalů
- Krátká relaxace s klidnou hudbou



OSV – Sociální a etický rozvoj

OSV – Sociální a etický rozvoj

Rozvíjí:

- sociálně-emocionálním dovednostem,
- komunikační schopnostem,
- mezilidské vztahy,
- prosociálnímu chování.



OSV

Sociální a etický rozvoj

CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.

Aktivita

- **1. ročník**

- Hra Kdo co umí
- Hra – Míč a kompliment
- Komunitní kruh

- **2. ročník**

- Hra Vlášek přátelství
- Hra Co se mi líbí na tobě?
- Komunitní kruh

- **3. ročník**

- Skupinová stavba nebo projekt
- Aktivita Beze slov
- Hra Dopln situací

- **4. ročník**

- Most plný důvěry
- Stavba věže
- Malujeme jako tým
- Skládačky – Puzzle

- **5. ročník**

- Skupinový projekt s prezentací
- Stavba společného díla - model, koláž, plakát, robot
- Hra Role ve skupině

OSV - Osobnostní rozvoj - Sociální a etický rozvoj

CSP-OSV-002-ZV5-004 Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.

Aktivity:

- **1. ročník**

- Emoční pantomima
- Kruh pocitů a potřeb
- Obrázkové situace
- Loutkové divadlo emocí
- Plakát pocitových tváří

- **2. ročník**

- Práce s kartičkami pocitů a potřeb
- hra – Kamarád na cestě
- Naslouchání a sdílení
- Emoční pantomima s potřebami
- Komunitní kruh

- **3. ročník**

- Emoční kartičky a situace
- Hra: Kdy jsem to cítil/a?
- Příběhy a empatie - Emoční kruh
- Výtvarná aktivita : Moje emoce a potřeby

OSV - Osobnostní rozvoj - Sociální a etický rozvoj

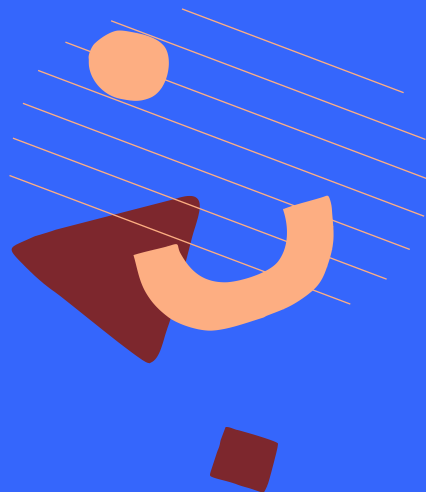
CSP-OSV-002-ZV5-004 Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.

- **4. ročník**

- Pantomima emocí ve skupinách
- Emoční situace a různé pohledy
- Pojmenovávání a normalizace emocí
- Empatické naslouchání a sdílení
- Výtvarná nebo písemná reflexe – Jak se cítím já, jak to cítíš ty

- **5.ročník**

- Emoční šarády s reflexí
- Práce s kartičkami potřeb a pocitů
- Analýza modelových situací a příběhů
- Emoční deník
- Graf nálady
- Empatické rozhovory a role-play



OSV – Kariérový rozvoj

OSV – Kariérový rozvoj

Vztahuje se:

- k objevování,
- k rozhodování a plánování ve vlastním kariérovém směřování,
- k hodnotám a příležitostem spojeným se světem práce.

OSV

Kariérový rozvoj

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.

Aktivita:

- **1. ročník**

- Hra: kdo jsem? – hádání profesí
- Povídání o povoláních v rodině
- Hra na povolání – pantomima, dramatizace
- Pracovní činnosti doma – sdílení zkušeností
- Kreslíme pracovní den
- Pozvání hosta do třídy

- **2. ročník**

- Hra Čelovka – hádej, kdo jsem,
- Přiřazování nástrojů k povoláním
- Hra na prodavače a zákazníka – nákup podle seznamu
- Povídání o povoláních v rodině a okolí
- Pracovní činnosti doma – sdílení a seznam
- Výtvarná aktivita – moje vysněné povolání

OSV

Kariérový rozvoj

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.

Aktivita:

- **3. ročník**

- Profese v naší obci
- Pantomima
- Příběhy z domova
- Modelové situace a role play
- Rozhovor s dospělým o povolání
- Domácí pracovní deník

- **4.ročník**

- Mapování povolání v okolí
- Rozhovory o pracovní zkušenosti v rodině
- Hra na povolání
- Skupinové projekty

- **5.ročník**

- Myšlenková mapa profesí v okolí
- Rozhovory a prezentace před třídou
- Pracovní deník
- Exkurze, setkání s odborníkem
- Tvořivá dílna

OSV

Kariérový rozvoj

CSP-OSV-003-ZV5-006 Navrhuje a zkouší realizovat svůj rozvoj ve vybrané oblasti svých zájmů.

Aktivita:

- Můj zájmový plakát
- Plánujeme svůj pokrok
- Sdílíme své úspěchy
- Zájmové kroužky
- Můj zájmový deník
- Skupinový projekt podle zájmů
- Nástěnka přání a cílů
- Sdílení inspirace a zkušeností
- Nástěnka zájmů a cílů
- Plánování a realizace projektu - výroba krmítka, příprava vystoupení, sestavení modelu
- Sdílení pokroku, inspirace, porovnávání zájmů, hledání společných projektů

OSV má :

- V praxi výrazný potenciál pro rozvoj žáků i zlepšení školního klimatu
- Úspěch závisí na kvalitní přípravě učitelů, systematickém přístupu a citlivé realizaci
- Bez těchto podmínek hrozí:
 - povrchnost,
 - formálnost,
 - omezený dopad na skutečné dovednosti žáků.

OSV – hlavní cíle na 1. stupni ZŠ

- Rozvoj sociálně-emocionálních dovedností
- Podpora odpovědného přístupu k sobě i druhým
- Sebepoznání, sebehodnocení a seberegulace
- Rozvoj komunikačních a sociálních dovedností
- Rozvoj morálních hodnot a postojů
- Podpora celoživotního učení a seberozvoje
- Příprava na zapojení do společnosti a světa práce



Podpora kurikulární práce škol
Národní pedagogický institut ČR

Děkuji za pozornost.



Spolufinancováno
Evropskou unií

MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Podpora kurikulární práce škol
Národní pedagogický institut ČR

Sledujte nás. Pojd'te dál...

 rozcestnik.rvp.cz/podpora-skol

 facebook.com/pojdtedal.npi

 instagram.com/pojdtedal

 youtube.com/@pojdtedal



Spolufinancováno
Evropskou unií

MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY