

7. ročník (týden **od 25. 1.**)

Občanská výchova

*Přečtěte si v učebnici kapitolu **Žijí s námi** (str. 27 až 29.*

Zápis do sešitu:

Téma: **Národnostní menšiny**

= skupina občanů, která se od příslušníků většinového národa **odlišuje svým etnickým původem, jazykem a kulturou**

- hlásí se k jiné než české společnosti
- snaží se dodržovat své národní zvyky a tradice – mají podporu vlády
- stejná práva a povinnosti

Zákon o právech příslušníků národnostních menšin (od r. 2001)

ROMOVÉ

250 až 300 tisíc, velké rodiny pohromadě, hudba; romské kulturní a vzdělávací spolky – začlenění

SLOVÁCI

1918 až 1939 a 1945 až 1992 – společný československý stát, jedna z nejpočetnějších menšin (Moravskoslezský kraj, Praha)

POLÁCI

Moravskoslezský kraj, školy v polštině, od 13. stol.

RUSOVÉ

Od počátku 20. století, po roce 1989 politicko-ekonomické důvody, Praha, Karlovy Vary, pravoslavná církev

VIETNAMCI

Od 80. let 20. stol. – kvůli práci, jedna z nejpočetnějších, jazyková bariéra, soudržnost Vietnamců, děti v českých školách, 60 tisíc na území ČR, buddhisté

UKRAJINCI

Za prací – jako dělníci i vzdělaní lidé, kteří neměli uplatnění

Rasismus

= nenávist založená na příslušnosti k určité národnostní skupině nebo rase

Předsudky z minulosti, nepřátelské chování

Výchova ke zdraví

Zápis do sešitu:

Téma: **Energetická potřeba organismu**

- měříme v kJ (kilojouly)
- vydanou energii nahrazujeme potravou

Výdej energie závisí na:

- délce pracovního výkonu
- fyzické náročnosti práce
- aktivitě ve volném čase
- pohlaví – žena má nižší spotřebu
- věku – v pubertě větší spotřeba

Kromě **tuků, sacharidů a bílkovin** jsou pro správnou výživu důležité **minerální látky** a **vitamíny**.

Minerální látky:

Minerální látky		
Prvek	Zdroj	Funkce
Vápník, Ca	Mléčná jídla, zelenina, ryby	Tvorba kostí a zubů, podílí se na nervové činnosti
Chlor, Cl	Kuchyňská sůl, ryby, mléko, maso, vejce	Udržuje rovnováhu iontů v těle, tvoří v žaludku kyselinu chlorovodíkovou
Měď, Cu	Játra, maso, ryby, obilniny, houby	Podílí se na tvorbě kostí a produkci hemoglobinu
fluor, F	Ryby, mořská sůl, pitná voda	Posiluje zuby a kosti
Jod, I	Ryby, korýši, mořská sůl	Nezbytný pro thyroxin (hormon štítné žlázy)
Železo, Fe	Červené maso, játra, listová zelenina, zrní, ořechy	Nezbytná část hemoglobinu
Hořčík, Mg	Maso, listová zelenina, celozrnné obilniny	Pomáhá při tvorbě kostí, podílí se na nervové činnosti
Mangan, Mn	Zelenina, ořechy, zrní	Aktivuje mnohé enzymy
Fosfor, P	Maso, mléko, ryby, obilniny	Pomáhá při tvorbě kostí, součást DNA a ATP
Draslík, K	Maso, mléko, obilniny, ovoce a zelenina	Udržuje rovnováhu iontů, podílí se na nervové činnosti
Sodík, Na	Většina potravin s výjimkou ovoce	Udržuje rovnováhu iontů, podílí se na nervové činnosti
Síra, S	Maso, mléko, vejce, ořechy	Nezbytná část některých bílkovin
Zinek, Zn	Maso, vejce, ryby, obilniny	Nezbytná část některých enzymů

Vitamíny rozpustné v tucích: A, D, E, K

Vitamíny rozpustné v tucích		
Vitamin	Zdroj	Funkce
Retinol, vit. A	Zelenina, žloutek, játra, rybí olej, mléko	Růst a tvorba zubů, zrak, ochrana proti infekcím
Kalciferol, vit. D	Rybí tuk, žloutek, syntéza působením slunečního záření	Řídí využití fosfátů a vápníku při tvorbě kostí
α-tokoferol, vit. E	Listová zelenina, rostlinné oleje, celozrné obilniny	Tvorba červených krvinek, brání rozkladu mastných kyselin v buňkách
Fylochinon, vit. K	Listová zelenina, tvořen bakteriemi ve střevech	Podílí se na tvorbě látek umožňujících srážení krve

Vitamíny rozpustné ve vodě: vitamíny skupiny B, C

Vitamíny rozpustné ve vodě		
Vitamin	Zdroj	Funkce
Thiamin, vit. B ₁	Celá zrna, játra, hrách, lusky, kvasnice, ořechy	Funkce enzymů podporujících štěpení cukrů, pomáhá při činnosti nervů a svalů
Riboflavin, vit. B ₂	Mléko, vejce, sýry, listová zelenina	Tvorba enzymů kontrolujících tvorbu a rozklad cukrů a bílkovin
Niacin, vit. B ₃	Libová masa, pšeničné klíčky, obilniny, ryby, kvasnice	Pomáhá při tvorbě enzymů zajišťujících tkáňové dýchání
Kyselina pantothenová, vit. B ₅	Maso, celozrné obilniny, zelenina, ořechy, kvasnice	Pomáhá při tvorbě enzymů štěpících cukry a tuky, tvorba pohlavních hormonů
Pyridoxal, vit. B ₆	Celozrné obilniny, játra, žloutek,	Pomáhá při tvorbě enzymů rozkládajících mastné kyseliny a aminokyseliny
Biotin, vit. B ₇ (vit. H)	Játra, vejce, mléko, kvasnice	Pomáhá při tvorbě enzymů štěpících tuky a cukry
Kyselina listová, vit. B ₉	Listová zelenina, játra, ovoce, kvasnice	Pomáhá při tvorbě enzymů podílejících se na tvorbě nukleových kyselin
Kyanokobalamin, vit. B ₁₂	Játra, ledviny, ryby, vejce, mléko, maso, ústřice	Pomáhá při tvorbě enzymů tvořících bílkoviny, podpora tvorby červených krvinek
Kyselina askorbová, vit. C	Citrusové plody, rajčata, brambory	Podporuje tvorbu kolagenu, je nezbytný pro činnost mnoha enzymů

Přírodopis

*Přečtěte si v učebnici kapitolu **Cizokrajné suchozemské ekosystémy – Savany a stepi** (str. 79 až 83), v pracovním sešitě vypracujte cvičení ke kapitole (str. 44 a 45).*

Zápis do sešitu:

Téma: **Cizokrajné suchozemské ekosystémy**

Savany

- travnaté pláně, řídký porost stromů, křovin – potrava a úkryt

- období dešťů a sucha, teplo celý rok, časté požáry

Plazi: **chameleoni, varani, chřestýši, mamby, zmije, kobry, krajty** (škrtič), **krokodýl nilský** (z doby dinosaurů, loveni pro kůži)

Ptáci: **snovači** (dokonalá hnízda, žerou semena), **supi, kondoři, pštrosi** (až 70 km za hodinu)

Býložraví savci: **sloni, žirafy, antilopy** (gazely, přímorožci), **buvoli, hroši, zebry, nosorožci**

Masožraví savci: **lvi, levharti, gepardi, psi hyenovití, hyeny** – lov i zdechliny

Primáti: **šimpanz učenlivý** – žere rostliny, ovoce, antilopy, opice

Letouni: **kaloň** – živí se ovocem

Chudozobí: **mravenečník** – rozhrabává termitiště, žere všekazy

Vačnatci (Austrálie): **klokani, koaly**

Ptakořitní - vejcorodí: **ježura, ptakopysk**

Stepi

- travnaté porosty mírného pásu, bez stromů

- malé množství srážek

Teplé stepi navazují na savany, **chladné stepi** – velké teplotní rozdíly během roku

Sudokopytníci: **bizoni** (1000 kg, 19. stol. – téměř vyhubeni), **vidlorohové, lamy** (hory, domácí zvířata)

Lichokopytníci: **kůň Převalského** – Mongolsko

Šelmy: **kojot, puma** (po celé Americe)

Podívejte se na video:

Africká savana: <https://www.youtube.com/watch?v=x4eBC6zoXkY>

Česká step u Milovic: <https://www.novinky.cz/cestovani/clanek/unikatni-ceskou-step-nam-muze-zavidet-cely-svet-40263531>

Němčina

Příští týden nás čeká opakování 2. lekce, doučte se, co ještě neumíte 😊.

Z minulého týdne - patří pod poslední zápis:

Napište do sešitu věty z cvičení 15 na straně 31.

(na online hodině uděláme cvičení ústně, můžete napsat až potom)

Zápis do sešitu:

Den 28. Januar

Téma: **Bildergeschichte**

Beantworte die Fragen (ganze Sätze – celé věty):

Wie alt ist Daniels Hund? _____

Wie heißt er? _____

Ist er groß? _____

Welche Farbe hat der Hund? _____

Wie heißt Daniels Nachbar? _____

PS – budeme dělat cvičení na straně **21/17**. Pokud budete na online hodině, nemusíte cvičení dělat předem, budeme pracovat společně.

V učebnici budeme dělat na straně **31/15, 17**, na straně **32/18**.