

8. ročník (týden od 25. 1.)

Občanská výchova

*Přečtěte si v učebnici na straně 40 až 42 kapitolu **Chování v konfliktních situacích.***

Zápis do sešitu:

Téma: **Konflikt**

= **střet protichůdných sil**, názorů

- mezi jednotlivci, skupiny, národy

1. VNITŘNÍ KONFLIKT – vnitřní rozpory člověka

a) apetence – apetence = rozpor mezi dvěma pozitivními cíli, činnostmi, předměty, které nemůžeme mít současně

b) averze – averze = rozpor mezi dvěma pro jedince nepříjemnými cíli (splnění nepříjemného úkolu x trest za jeho nesplnění) – volba „menšího zla“

c) apetence – averze = konflikt mezi pozitivní a zároveň negativní pohnutkou – něco nás přitahuje a zároveň odpuzuje (chci pohladit psa, ale bojím se ho)

Odstranění konfliktu – zvážit všechna pro a proti, zvolit nejvhodnější řešení

2. VNĚJŠÍ KONFLIKT – mezi dvěma subjekty, příčiny: majetek, hodnoty, potřeby

a) skupinový konflikt – uvnitř skupiny – nemohou se shodnout na nějakém řešení

b) meziskupinový konflikt – mezi dvěma a více skupinami lidí, např. na pracovišti

c) konflikt mezi jedincem a skupinou

FÁZE KONFLIKTU

1. **varovné příznaky** – náznak neshod

2. **sdělení odlišných stanovisek**, snaha o jejich vysvětlení → **možnost vyřešení**

3. **vyostření odlišných stanovisek** (polarizace)

4. **přerušování vzájemných kontaktů** (separace) nebo destrukce – **napadání**

5. **vyčerpání** – skrytá podoba neřešeného konfliktu

TYPY JEDNÁNÍ V KONFLIKTNÍCH SITUACÍCH

1. **asertivní** = vzájemné jednání, v klidu, jasně formulujeme požadavky, vyslechneme druhou stranu → **dohoda, kompromis**

2. **pasivní** = únik od problému, popírání, vyhýbání se řešení konfliktu

3. **agresivní** = konfrontace, prosazování záměru na úkor ostatních (hádky, ponižování, násilí)

Mediace = vyjednávání za pomoci nestranné třetí osoby (mediátora)

Výchova ke zdraví

Zápis do sešitu:

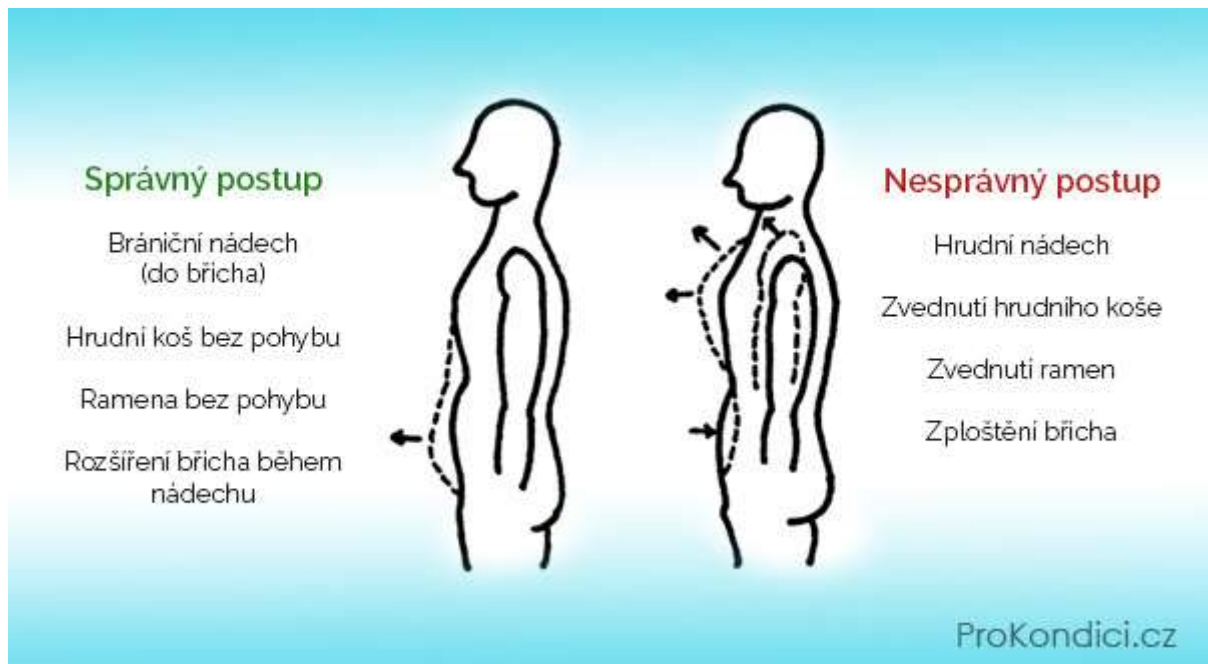
Téma: **Tělesné zdraví**

- **kondice, zdatnost, energie** (měřitelné – dech, tep v klidu)

- **pravidelné cvičení, správné dýchání** (nosem), **uvolnění svalového napětí** – relaxace

uvolnění tělesné ↔ uvolnění mysli

Správné a nesprávné dýchání



pohybová aktivita – součást terapie a prevence patologických procesů, přiměřený pohybový režim je nutností

faktory tělesného zdraví:

pohyb – pravidelnost, přiměřenost

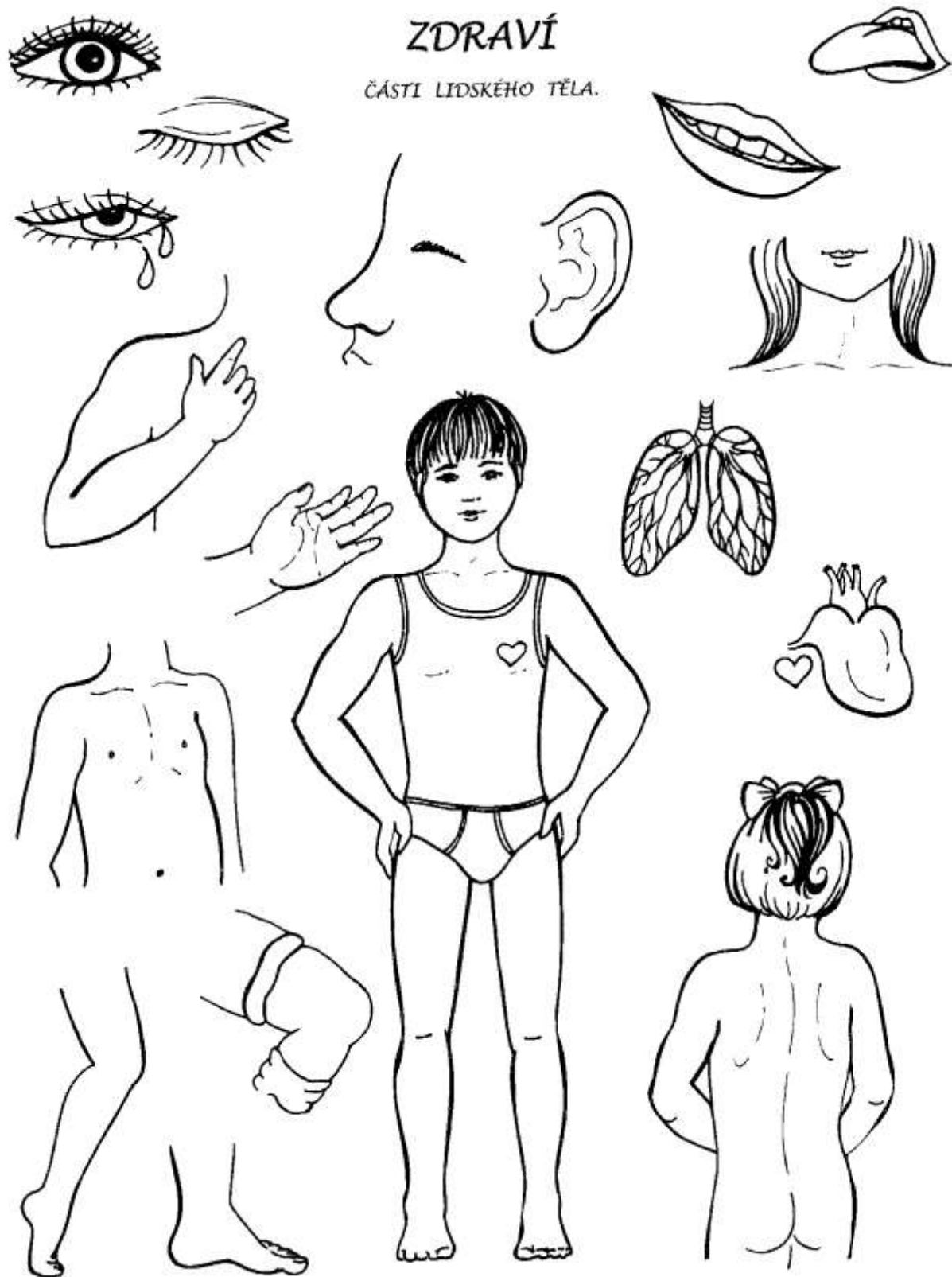
strava – čerstvost, pestrost, syrová strava

tělesná hygiena – péče o tělo, uvolnění

Úkol: V přiloženém obrázku **modře vybarvi části těla, se kterými jsi spokojený, červeně vybarvi části těla, se kterými máš nějaký problém (zdravotní) nebo jsi s nimi nespokojený. Obrázek nalep do sešitu.**

Napiš, proč je ve společnosti důležitý vzhled člověka.

Jak jsi spokojený se svým tělem?



Přírodopis

Přečtěte si v učebnici látku na straně 63 až 64 – **Onemocnění trávicí soustavy**. V **pracovním sešitě** vypracujte cvičení k této kapitole na straně 32.

Zápis do sešitu:

Téma: **Onemocnění trávicí soustavy**

průjem – infekce v tlustém střevě nebo také nervozita, stres

hrozí dehydratace → pít čaj, minerálku;

48 hodin nejíst vejce a mléčné výrobky

zácpa – zadržování stolice → pomůže voda, vláknina

salmonelóza – původcem je bakterie – z nedostatečně upravených vajec

→ zvracení, průjem, křeče v břiše, horečka

zánět slepého střeva – červovitý výběžek (appendix) – bolest v pravém podbřišku

→ operace, jinak hrozí protržení a otrava

infekční žloutenka – virový zánět jater

typ A – dodržování hygieny, typ B a C – přenos krví (narkomani)

Na typ A a B existuje očkování, na typ C ne

žaludeční vředy – trávení žaludeční stěny → rána, způsobeno bakteriemi, stresem

žlučové kameny – soli ucpou ústí žlučovodu → žlučníkový záchvat

parazitě – škrkavka dětská, roup dětský, tasemnice dlouhočlenná, motolice jaterní

rakovina žaludku a tlustého střeva – krvácení do stolice

Výukové video:

Cesta potravy lidským tělem: <https://www.youtube.com/watch?v=29Jx2sPUfb0>

Němčina

PS – při online výuce budeme dělat cvičení ze strany 53. Budeme pracovat s učebnicí na str. 61, 62.

Přepište si do slovníčku a uče se **slovíčka z 6. lekce** na straně 59, oba sloupce.

Zápis do sešitu:

Den 26. Januar

Téma: **4. pád podstatných jmen – procvičování**

Napište do sešitu cvičení z učebnice: strana 62, cvičení 9.