

8. ročník (týden **od 8. 2.**)

Občanská výchova

*Přečtěte si v učebnici na straně 46 až 47 kapitolu **Manželství**.*

Zápis do sešitu:

Téma: **Manželství**

= **dobrovolné, trvalé soužití** dvou osob různého pohlaví, stvrzeno sňatkem

Účel: založení rodiny, výchova dětí, stabilita, bezpečí

Sňatek: **civilní** – před zástupcem státu,

církevní – před zástupcem církve

přítomni **2 svědci**

Předpoklady fungování: **vzájemná důvěra, tolerance, dobrá komunikace**

Manželství nesmí uzavřít:

mladiství – mladší 18 (16) let

ženatý muž, vdaná žena

nesvéprávní

sourozenci nebo rodič s vlastním dítětem

Založení rodiny

společná domácnost

respekt, podpora

výchova dětí

společné hospodaření

Neshody v manželství

Rozdíly → **konflikty**

Rozvod – soužití manželů je hluboce, trvale a nenapravitelně rozvráceno, nelze očekávat jeho obnovení

→ **soud** – rozvodové řízení – rozhoduje o výchově a výživě dětí, majetkovém vyrovnání

Příčiny rozvodu:

Úkol: *Napište, co všechno může být podle vás **příčinou rozvodu**. **Zjistěte a napište do sešitu**, kolik procent manželství se v ČR rozvedlo za poslední rok.*

Výchova ke zdraví

Zápis do sešitu:

Téma: **Sociální zdraví**

= **schopnost být šťastný a umět šťastnými činit druhé**

- schopnost prožívat život i odpočívat

- úsměv, smích, veselost

- **pracovat na sobě, pro blízké, společnost, přírodu, dobré prostředí**

Dobrá **společnost utváří osobnost i charakter člověka**, rozvíjí ho.

Kvalita mezilidských vztahů v dětství → schopnost zvládat kontakty s okolím v dospělosti

Sociální „nemoci“:

Drogová závislost

Vysoká rozvodovost

Kriminalita

Přemíra agresivity a násilí v médiích

Brutální počítačové hry – aktér/ty zabíjí, ubližuje

Duchovní zdraví

= **být bez předsudků a komplexů, myslet svobodně** → objektivní hodnocení svých vlastností a postojů, zbavení se zlovyků a strachů

→ **posílení sebekontroly, schopnost řešit problémy, úspěšně komunikovat**

Neubližovat tělesně, slovy, myšlenkami ani city

Dávat, porozumět, odpouštět

Chránit a ctít život, jedinečnost

Pozitivní myšlení, tolerance, sebeúcta

Modlitba, meditace, duševní hygiena, relaxační hudba, cvičení – techniky

Duševní zdraví = co člověk prožívá ve vztahu k sobě, k druhým a materiálnímu světu

X

Duchovní zdraví = vztah k duchovním hodnotám ve vztahu k životu a ke smrti

Přírodopis

Přečtěte si v učebnici látku na straně 68 až 69 – **Zásady vyvážené stravy**, vypracujte cvičení k této kapitole v pracovním sešitě na straně 34.

Zápis do sešitu:

Téma: **Zásady vyvážené stravy**

V potravě by měly být zastoupeny **všechny potřebné složky**, rostlinného i živočišného původu.

Potravinová pyramida – doporučené složení potravy



- nepřejídat se (jíst méně a častěji)
- snížit příjem soli a sladkostí

Energetická rovnováha

Metabolismus = přeměna látek a energií v těle

Bazální metabolismus = minimální množství energie potřebné k udržení životních funkcí

Výživa musí pokrýt veškerou spotřebu energie – zvyšuje se při námaze, v dětství, dospívání, těhotenství, kojení

Optimální tělesná hmotnost - BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost (kg)}}{\text{výška}^2 \text{ (m)}}$$

• **Kategorie:**

BMI	Muži	Ženy
Velká podváha	$x < 18,4$	$x < 17,4$
Podváha	18,5 - 19,9	17,5 - 18,4
Normální	20,0 - 24,9	18,5 - 23,9
Nadváha	25,0 - 29,9	24,0 - 28,9
Obezita 1.stupně	30,0 - 34,9	29,0 - 33,9
Obezita 2. stupně	35,0 - 39,9	34,0 - 38,9
Obezita 3. stupně	$40,0 < x$	$39,0 < x$

*Úkol: **Vypočítejte** podle vzorečku svoji **BMI**. Je vaše tělesná hmotnost optimální? Zapište do sešitu!*

Ztráta hmotnosti = větší výdej energie než příjem

Dlouhodobé snížení příjmu → **podvýživa**

Nadbytečný příjem potravy → **obezita** → zdravotní problémy

Mentální anorexie

- odmítání potravy, zkreslená představa o vlastním těle

→ vymizení menstruace, vypadávání vlasů, kazivost zubů, zažívací potíže, poruchy srdečního rytmu, anémie

→ precitlivělost, podrážděnost, sklony k depresi a sebepoškozování, pocit osamění

Mentální bulimie

- záchvatovité přejídání, úmyslné vyzvracení

→ chorobný strach z tloušťky, nízké sebevědomí

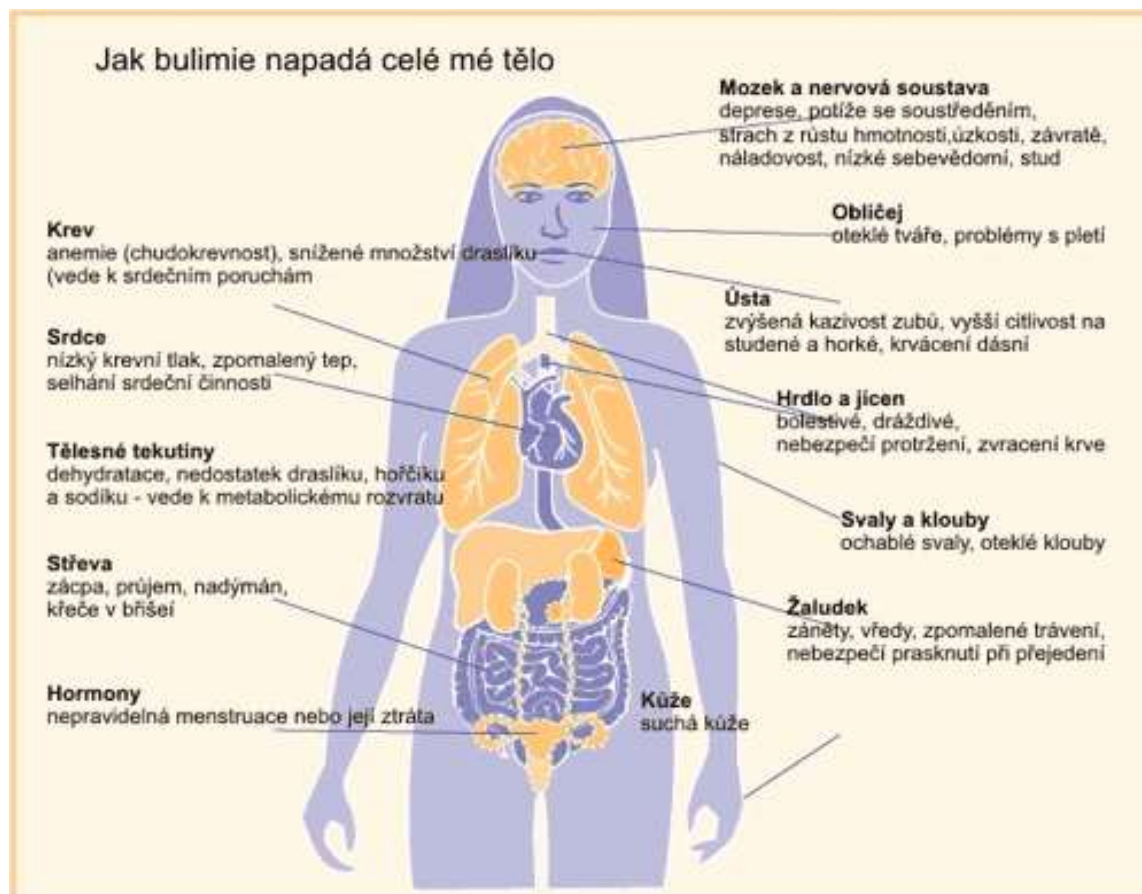
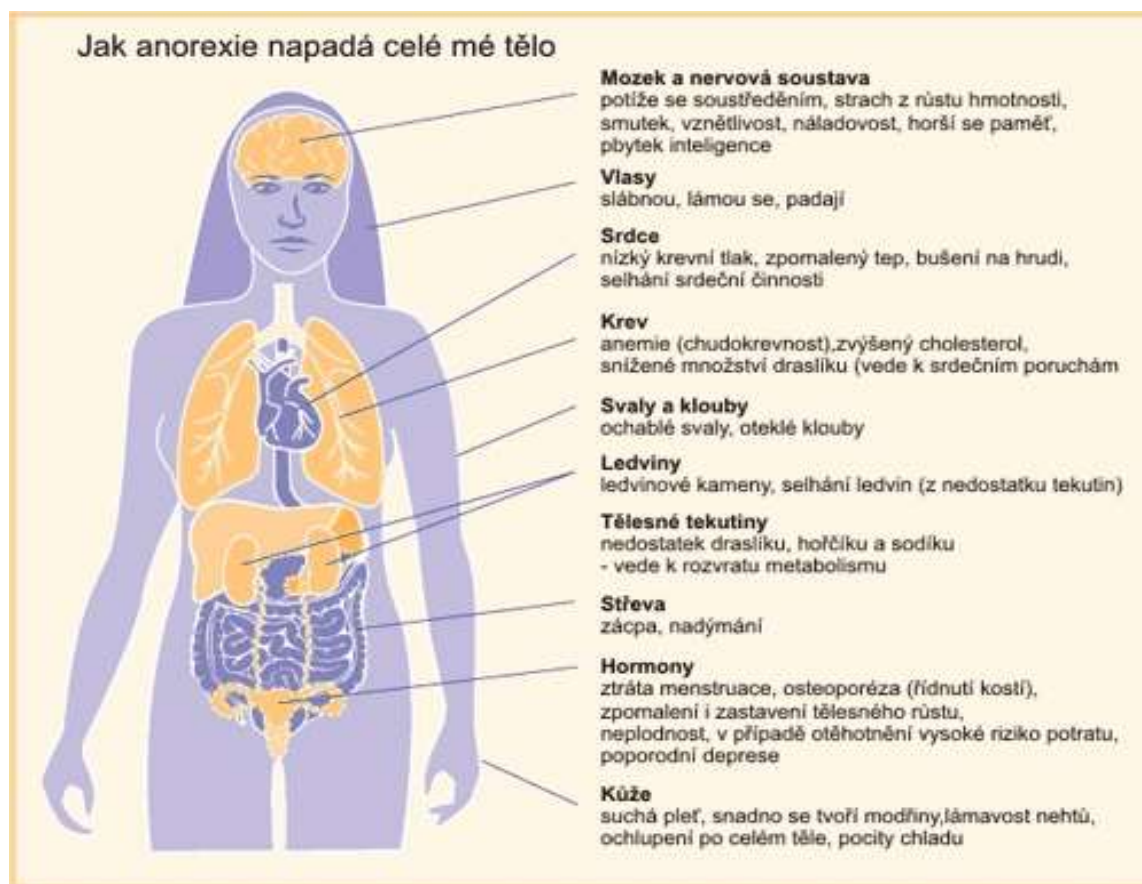
*Úkol: **Sestavte denní dávku potravin (jídelníček) tak, aby odpovídala správnému složení a energetické hodnotě pro chlapce 13 – 15 let: 12 600 kJ/den, pro dívky: 10 500 kJ/den. Použijte přehled v učebnici na straně 115. Napište do sešitu.***

Podívejte se na video:

Mentální anorexie a bulimie: Podívejte se na video:

https://www.youtube.com/watch?v=AEcDNv_t59E

Fyzické i psychické následky mentální anorexie a bulimie:



Němčina

PS – při online výuce zkontrolujeme DÚ (54/11), budeme dělat cvičení ze strany **55**.

Budeme pracovat s **učebnicí** na str. **63, 64, 65**.

Učte se **slovíčka z 6. lekce** na straně 59, oba sloupce.

Zápis do sešitu:

Den 9. Februar

Téma: **Ein/eine/einen – kein/keine/keinen**

Dieter hat **eine** Schwester. Er hat **keinen** Bruder.

Eva hat **einen** Hund. Sie hat **keine** Katze.

Mario hat **ein** Heft. Er hat **kein** Buch.

Neurčitý člen ein/eine používáme u podstatných jmen tam, kde o věci hovoříme poprvé, ve smyslu nějaký, nějaká.

Zápor kein/keine používáme u podstatných jmen místo neurčitého členu, ve smyslu žádný, žádná.