

8. ročník (týden **od 22.3.**)

## **Občanská výchova**

*Přečtěte si v učebnici na straně 57 až 58 kapitolu **Typy státu.***

*Zápis do sešitu:*

Téma: **Typy státu**

### **1. PODLE ZPŮSOBU VLÁDY**

#### **DEMOKRATICKÉ**

- **občané se podílejí na řízení státu**
- mají zajištěna základní lidská práva
- svoboda projevu, politického názoru, přesvědčení

**Zastupitelská demokracie** – občané volí své zástupce

- více politických stran
- moc zákonodárná, výkonná, soudní – nezávislé

**Ústava zajišťuje občanská práva a svobody**

#### **NEDEMOKRATICKÉ**

##### **TOTALITNÍ STÁT**

- neomezenou státní **moc má jednotlivec nebo jediná politická strana**
- kontroluje masmédia
- **potlačuje svobodu** slova a kritiku režimu

Např. komunistický režim (Severní Korea) nebo nacistické Německo (v minulosti)

##### **AUTORITATIVNÍ STÁT**

- bez svobodných voleb
- **vládne 1 autoritativní osobnost nebo skupina osob** (Chile – Pinochet)

### **2. PODLE SPRÁVNÍHO USPOŘÁDÁNÍ**

**UNITÁRNÍ** – jediná vláda, jediná ústava (ČR)

**FEDERATIVNÍ** – složen z několika států nebo provincií

- státní moc: federální vláda + vlády jednotlivých členských států (Rakousko, SRN, Rusko, USA)

## Výchova ke zdraví

Zápis do sešitu:

Téma: **Správné držení těla**

- pohybová dovednost – **nesprávné držení těla** → **zdravotní potíže**
- základ pro správné dýchání a dobrou funkci páteře, kloubů i tělních orgánů
- zlepšuje náš vzhled a image

Držení těla je **odrazem psychiky**:

Shrbený – smutný, úzkostný, utrápený

Vzpřímený – sebevědomý, radostný, pravidelně cvičí, má sebedůvěru

### **Znaky správného držení těla:**

Vzpřímená hlava

Brada svírá pravý úhel s krkem

Ramena i lopatky jsou obě ve stejné výši, spuštěné dolů

Hrudník vypjatý, hrudní kost víc než břicho

Břicho zpevněné, zatažené

Boky ve stejné výši

Pánev podsazená, mírné bederní prohnutí

Dolní končetiny mírně vytočené ven, špičky trochu od sebe, těžiště uprostřed chodidel

### **Jógové sestavy**

- protažení svalů, jejich uvolnění
- plynulé pohyby, pomalé, v souladu s dýcháním (nosem)
- cvičit cca 2 hodiny po jídle
- koncentrace na procvičované oblasti těla
- bez násilí, přílišného napětí nebo bolesti

Sestava Pozdrav slunci (Pozdrav měsíci apod.)

**Wellness** – zdravý životní styl, harmonie, optimální zdravotní stav, správná životospráva → zvládání stresu, relaxace

Video: Zacvičte si Pozdrav slunci: <https://www.youtube.com/watch?v=epNp5eDcGbY>

### Pozdrav slunci

- |   |   |                               |    |  |   |
|---|---|-------------------------------|----|--|---|
| 1 |    | Dobré ráno<br>slunce vstává   | 6  |   | A už svítí a už hřeje,<br>už se na nás z nebe směje |
| 2 |    | Sláva                         | 7  |   | Na střeše už<br>ptáček zpívá                        |
| 3 |    | To je dobrá<br>zpráva         | 8  |   | Sluníčko se<br>na něj dívá                          |
| 4 |    | A už hřeje<br>a už svítí      | 9  |   | Už je tady nový den                                 |
| 5 |  | Na střeše se<br>zlatem třpytí | 10 |   | Ahoj slunce   |
|   |   |                               | 11 |  | Tady jsem   |



## Přírodopis

Přečtěte si v učebnici látku na straně 81 až 83 – Nervová soustava, vypracujte cvičení k této kapitole v pracovním sešitě na straně 42.

Téma: Nervová soustava

### OBVODOVÁ NERVOVÁ SOUSTAVA

- obvodové nervy, **propojují všechny části těla s mozkem a míchou**

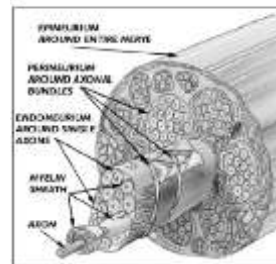
Stavba nervu:

nervová vlákna →

nervové svazky →

nerv

Periferní nerv



#### a) MOZKOVÉ NERVY

- **12 párů**, vycházejí z mozku

- **ovládají hlavu a krk**

- **čichový, zrakový, okohybný, trojklanný nerv** (ovládá dutinu ústní, nosní, v dřeni zubů)

#### b) MÍŠNÍ NERVY

- vedou z míchy do celého těla

- **ovládají kosterní svaly**, umožňují pohyb

- nervy **krční, hrudní, bederní, křížové, kostrční**

Nervy mozkové i míšní vedou ke smyslovým orgánům a příčně pruhovaným svalům

→ řízeny CNS

#### c) ÚTROBNÍ NERVY

- **řídí činnost vnitřních orgánů** – neovládáme vůlí (srdeční činnost, dýchání, krevní oběh, činnost žláz)

1. **budivé** (sympatikus) – aktivují vnitřní orgány, připravují je na námahu

2. **tlumivé** (parasympatikus) – uvolňují vnitřní orgány, např. při odpočinku

#### Účinky budivých a tlumivých nervů:

Oči – rozšíření / zúžení zornice

Teplota – zvýšení / snížení

Krevní tlak – zvýšení / snížení

Dýchání – zrychlení / zpomalení

Srdce – zrychlení / zpomalení činnosti

## NERVOVÁ ČINNOST

= soubor funkcí CNS – umožňují komunikaci s okolním prostředím

**REFLEX = odpověď organismu na podněty** (změny vnitřního i vnějšího prostředí)

Nervový vzruch → veden do CNS → k příslušnému výkonnému orgánu → vykoná činnost (např. sval se smrští)

Reflex probíhá po drahách = **reflexní oblouk**

### a) nepodmíněné reflexy

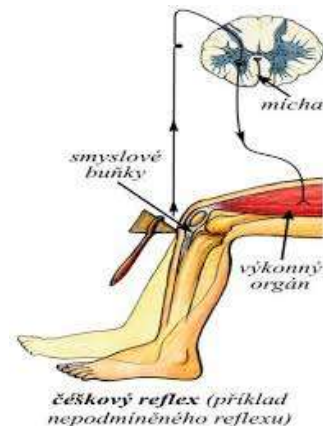
- **vrozené**, dědičné (sací, polykací apod.)

- stálé, **neměnné**

- stejný podnět → shodný reflex

- centra v míše a prodloužené míše

- **pudy** (instinkty) – zachování druhu, pud sebezáchovy



### b) podmíněné reflexy

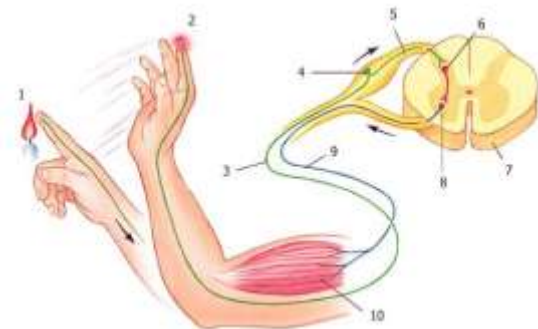
= **reakce na opakující se podněty**

- vytvářejí se během života (zkušenost)

- **dočasné**, zapomínání

- umožňují přizpůsobení se okolí

- centrum v mozkové kůře (I. P. Pavlov)



## Učení a paměť

**Učení** = proces vytváření podmíněných reflexů

**Paměť** = schopnost mozku přijímat, zpracovávat, ukládat a vybavit si informace

- krátkodobá (vteřiny), střednědobá (minuty), dlouhodobá (důležité informace, často navždy)

## Signální soustavy

**Signál** = podnět pro vznik podmíněných reflexů

**První signální soustava** – soubor reflexů, které vznikají **na základě konkrétních smyslových vjemů** (zrakové, sluchové atd., např. reakce na horký předmět), mají je i živočichové

**Druhá signální soustava** – reflexy, které vznikají **na základě abstraktních podnětů** – slovo → představa → zkušenost – **řeč, psaní, myšlení**

## **Němčina**

**Učte se slovíčka ze 7. lekce** (str. 67 v PS), zapište si je do slovníčku.

**PS** – při online výuce budeme dělat cvičení ze strany **61**. Budeme pracovat s **učebnicí** na str. **70, 71**.

*Zápis do sešitu:*

Den 23. März

Téma: **Množné číslo podstatných jmen**

***Napište do sešitu cvičení z učebnice 71/13. K jednotnému číslu napište člen.***

**Vzor:**

**Die Maus – zwei Mäuse**

**Der Hund – sieben Hunde**