

8. ročník (týden **od 29.3.**)

## **Občanská výchova**

*Přečtěte si v učebnici na straně 59 až 61 kapitolu **O demokracii.***

*Zápis do sešitu:*

Téma: **Demokracie**

**Demokratické zřízení** – umožňuje občanům **podílet se na správě a řízení státu**

Občané → **zvolení zástupci** → rozhodování o veřejných záležitostech = **zastupitelská demokracie**

- dodržování základních práv a svobod
- respektování a ochrana menšin
- názorová pluralita – odlišné názory na řízení státu

## **VOLBY V ČR**

### **1. většinový volební systém**

**Senát, prezident**

Jednotlivci → musí získat **nadpoloviční většinu hlasů** – dvoukolový systém

### **2. poměrný volební systém**

**Poslanecká sněmovna, krajské a obecní zastupitelstvo**

Politická strana → **poměr platných odevzdaných hlasů** → počet zástupců

Minimálně 5 % hlasů

**Parlamentní volby** → poslanci, senátoři

**Obecní a krajské volby** → zastupitelé obcí, krajů

**Volba prezidenta**

**Volby do Evropského parlamentu**

## **Volební právo**

**aktivní** – ten, kdo **volí**, od 18 let

**pasivní** – ten, kdo **chce být volen**

Sněmovna, Evropský parlament – od 21 let

Senát, prezident – od 40 let

Obecní a krajské zastupitelstvo – od 18 let

**všeobecné** – může volit každý, kdo má volební právo

**přímé** – volí přímo volič (není možné zastoupení)

**rovné** – každý hlas má stejnou váhu

**tajné** – volí se tajně, za plentou

## Politické strany

= dobrovolné sdružení občanů (kandidáti)

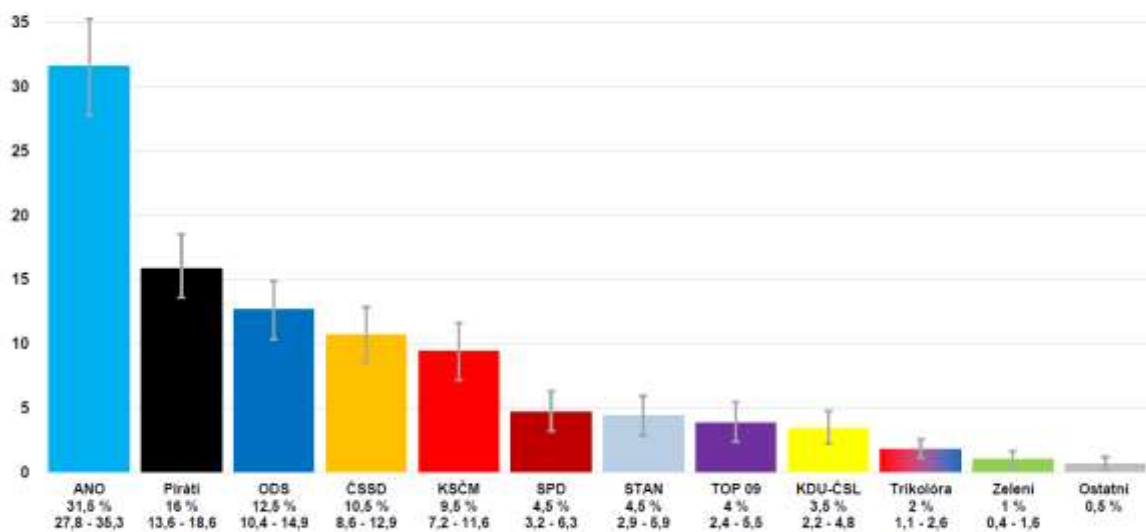
**Politický program** – názor na řízení společnosti a ekonomiky

predvolební kampaň, volná soutěž stran

**vládní koalice** – vítězná strana sestavuje vládu, aby měla většinu, musí se spojit a dalšími s podobným programem

**nevládní strany** = **opoziční strany**, kontrola vlády

Graf 2: Volební model – září 2020 (v %)



Pozn.: V grafu jsou uvedeny pouze politické strany, jejichž podpora ve volebním modelu dosahuje alespoň 1 %. Strany s nižší podporou jsou zahrnuty do kategorie „Ostatní“. S výjimkou jednotek respondentů, kteří uvedli strany Svobodní, SPOZ, DSSS a regionálního uskupení nebyl žádný další politický subjekt zmíněn.

Zdroj: CIVVM SOCIÁLV ČR, Naše společnost 5. 9. – 20. 9. 2020, do modelu vstupuje 681 respondentů starších 18 let, osobní rozhovor, data vřazená srovnáním volební účastí a jistoty volby strany.



## Výchova ke zdraví

Zápis do sešitu:

Téma: **Životospráva, režim dne**

**Nadváha** = nadbytek hmotnosti

**Obezita** = nadměrná akumulace tukové tkáně

**BMI** – optimální tělesná hmotnost

**Málo pohybu u dětí** → podrážděnost, neklid, agrese, nesoustředěnost

**Roste počet obézních dětí a dětí s nadváhou!**

Příčiny: životní styl, nadměrný stres, nevhodné stravování, málo pohybu

Řešení: navození příznivých změn, sebekontrola, sebeúcta

### **Životospráva**

- žít tak, abychom byli zdraví

- uvolnění, pohyb, výživa

**Práce x odpočinek** (potřebu odpočinku signalizuje únava, podrážděnost, neklid)

**Dodržovat rytmus spánku v noci a bdění ve dne** - nejzdravější je spánek před půlnocí

Spánek narušuje: rozčilení, hádky, strach, televize, počítač, mobil, kofein

Navození spánku: **teplá sprcha, relaxační hudba, sklenka mléka se lžičkou medu, heřmánkový čaj, sníst pár mandlí**

→ dodržování režimu (hodiny spánku)

→ adekvátní pohybový režim během dne

### **Režim dne**

Jde o **časové rozvržení všech činností a odpočinku**

v průběhu dne, tj. 24 hodin. Ze zdravotního hlediska je doporučováno:

1) **Rozložit a střídat různé činnosti a odpočinek** tak, aby nedocházelo k nadměrné únavě a přetěžování organismu.

2) **Opakovat určité činnosti v téže době a ve stejném sledu.** To vede k **vytváření návyků**, které usnadňují usínání i probouzení, zlepšují chuť k jídlu a vedou k lepší pracovní výkonnosti. Pravidelné stravování, dodržování přestávek mezi prací a zejména ukládání ke spánku je velmi důležité.

3) **Zařazovat různé druhy činností a odpočinku** v době, která odpovídá biologickým rytmům (např. spát v noci, necvičit po jídle apod.).

## **Přírodopis**

*Přečtěte si v učebnici látku na straně 83 a 84 – Nervová soustava, vypracujte cvičení k této kapitole v pracovním sešitě na straně 43.*

Téma: **Poruchy a onemocnění nervové soustavy**

### **SPÁNEK**

- útlum činnosti CNS
- pouze základní činnosti: **dýchání, srdeční činnost**
- snížený tlak, teplota, zpomalení dechu

→ **odpočinek** organismu

**Nedostatek spánku** → nepozornost, nesoustředěnost, poruchy nálady, riziko vzniku duševních chorob

Délka spánku: miminko: 16 až 19 hodin, dospělý 7 až 8 hodin, senior 5 až 7 hodin

### **PŮSOBENÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK (DROG)**

**Drogy** = látky ovlivňující psychiku (mezimozek), návykové látky → závislost

**Alkohol** – tlumivý vliv na mozkové funkce, ničí mozková centra, poškozuje paměť, může způsobit otravu (smrt)

a) **měkké** (např. nikotin, kofein)

b) **tvrdé** (např. heroin, kokain)

1. **sedativa** (prášky na spaní)
2. **halucinogeny** (LSD, extáze, konopí, lysohlávky)
3. **narkotika** – opiáty (opium, heroin)
4. **stimulační drogy** (kokain, pervitin, nikotin, kofein)
5. **organická rozpouštědla** (alkohol, toluen)

### **PORUCHY A ONEMOCNĚNÍ NS**

**Zánět mozkových blan** – virové onemocnění (přenos klíštětem), silná bolest hlavy, světloplachost, horečka

**Epilepsie** – záchvaty (ztráta vědomí, křečovitě pohyby)

**Otřes mozku** – poranění, krátkodobá ztráta vědomí a paměti, zvracení, klid na lůžku, bez trvalého postižení

**Příznaky poškození mozku při úrazu**: změna tvaru zornic, bolest hlavy, necitlivost končetin, zmatenost, bezvědomí

**Cévní mozková příhoda = mrtvice** – ucpání cévy nebo krvácení do mozku → nedokrvení části mozku

**Duševní choroby**, např. schizofrenie – projevy v myšlení, prožívání, chování; znesnadňují život a vztahy

Příčina: porušení křehké rovnováhy v synapsích v mozku, většina lze léčit

**Úzkostné poruchy** - **úzkost**, stav vystupňované **obavy, napětí, nervozity**, často i s nějakým tělesným doprovodem – **pocením, bušením srdce, zrychleným a ztíženým dýcháním** apod.

**Poruchy nálady**, nejčastěji ve smyslu **deprese**, kdy jde o komplexní stav spojený se **zhoršeným spánkem, pocity vlastní nedostatečnosti, sebeobviňováním, neschopností prožívat radost, nedostatkem životní energie**, může být spojená i s myšlenkami na sebevraždu.

**Psychosy** jsou velká a různorodá skupina onemocnění, která je obecně charakterizovaná **narušeným kontaktem s realitou**. Nemocný zpracovává vnější podněty zkresleným způsobem a můžou, ale také nemusí, se objevit příznaky jako **sluchové halucinace, zmatené myšlení, bludy, poruchy emotivity** apod.

**Závislosti** jsou také velká skupina onemocnění, základně se dělí na **látkové (alkohol a drogy) a nelátkové, kam patří patologické hráčství a také stále častěji se objevující se závislost na virtuálním světě**.

*Podívejte se na video:*

Vady a poruchy nervové soustavy: <https://www.youtube.com/watch?v=TRtd-NV3Yks>

**Němčina**

**Učte se slovíčka ze 7. lekce** (str. 67 v PS).

**PS** – při online výuce budeme dělat cvičení ze strany **61/9, 10, 11**.

Budeme pracovat s **učebnicí** na str. **71**.

*Zápis do sešitu:*

Den 30. März

Téma: **Wie viele Taschen findest du auf dem Bild?**

**Napište do sešitu cvičení z učebnice 71/14.**

*Vzor:*

**Auf dem Bild sind 5 Mäuse.**