

Téma: **Abeceda zdravé výživy**

Ročník: 7

Hodinová dotace: 2

RVP:

1. Základní vzdělávání - Člověk a zdraví - **Zdravý životní styl** - 2. stupeň -> Výchova ke zdraví -> projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce

2. Základní vzdělávání -> Kompetence komunikativní -> formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně v písemném i ústním projevu

3. Základní vzdělávání -> Kompetence k učení -> vybírá a využívá pro efektivní učení vhodné způsoby, metody a strategie, plánuje, organizuje a řídí vlastní učení, projevuje ochotu věnovat se dalšímu studiu a celoživotnímu učení

Mezipředmětové vztahy: Tělesný pohyb - tělesná výchova

Sůl, cukr - Chemie

Ovoce, zelenina - biologie

Úvod: Žáci si přiblíží správné zásady stravování, pitného režimu a správného pohybu, které je povedou ke zdravému způsobu životního stylu. Naučí se rozlišit co je a co není správné pro zdravý životní styl.

Expozice učiva: Naučím je :

- zásady správného pitného režimu (Pít 2-3l tekutin, upřednostňovat vodu, vynechat kávu, silný černý čaj, alkohol a sladké limonády)
- zásady složení potravy (dostatečný a vyvážený příjem živin, vitaminů a minerálů, potravinová pyramida, že moučnick mohou nahradit ovocem a ořechy, že do stravy se mají zařazovat celozrnné výrobky, ovoce 0,5kg denně, konzumace mléčných výrobků, maso jíst libové - bez viditelného tuku, vybírat potraviny se sníženým množstvím sodíku, konzervantů a barviv)

Česká potravinová pyramida



- zásadně jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne
- zvyšte spotřebu zeleniny /nejména saláty/ a ovoce na množství 0,5 kg denně
- denně konzumujte nejméně 2l tekutin, přednost dávejte vodě
- nezapomínejte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků
- u vaření a přípravě pomazánek používejte pouze rostlinné tuky, do salátů rostlinné oleje
- maso jezte jen libové, bez viditelného tuku
- omezte smažené pokrmy a vyberte si ze sýrůkám, kakašm a sušenkám s náplní
- vybírejte si potraviny s nižším obsahem sodíku. Neřezte uhořel!
- udržujte optimální tělesnou hmotnost, horní hranice je výška (v cm) minus 100; pravidelně sportujte

➤ Další informace a dotazy: www.fvo.cz

- aby si udržovali tělesnou váhu, nejlépe cvičením (+zvýšený příjem zeleniny a snížený příjem tuků a cukrů)
- že se jídlo nehltá, člověk by měl být u jídla v klidu, pomalu kousat
- zásady zdravého vaření (sůl nahradit kořením, nepřipravovat jídlo na přepáleném tuku, nevařit potraviny zbytečně dlouho, do pomazánek rostlinné tuky, do salátů rostlinné oleje)
- že strava má být pravidelná (**zásadně jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne**)
- že porce mají být častěji a menší

Fixace, opakování učiva: Jaké jsou zásady správného pitného režimu? Abychom zhubli, je lepší pít jen vodu a jíst zeleninu, nebo jíst pestrou stravu v malých porcích, dodržovat pitný režim a občas si jít zasportovat? Jaké by mělo být složení potravy? Jaké jsou zásady zdravého vaření?

Pracovní listy:

Úkol č.1: Nakreslete vedle sebe 2 pyramidy, rozdělte je na 4 patra a podle toho, co jíte do 1.pyramidy vepište nebo vkreslete co do ní patří, dole bude to, co jíte nejčastěji, nahoře co jíte méně, druhou pyramidu zatím ponechte prázdnou.

Následně ukázat správnou pyramidu, kterou si žáci obkreslí/opíší.



Úkol č.2: Do druhé pyramidy si obkreslete/opíšte tuto správnou pyramidu.

Úkol č.3: Pod pyramidami vypište, které potraviny ve vaší první pyramidě ve srovnání s druhou chybí.

Úkol č.4: Z každé dvojice vyberte a podtrhněte tu potravinu, kterou byste měli konzumovat ve větší míře než tu druhou potravinu.

Např. čokoláda - zelenina

rostlinný tuk - živočišný tuk

ovoce - salám

ovoce - zelenina

ryby - kuřecí maso

sušenky - mléko

banán - mrkev

jogurt - celozrnné pečivo

voda - limonáda

Úkol č.5: *Za každé písmenko v abecedě napiš nějakou zásadu zdravé výživy, u jakého písmenka skončíš?*

Např.: A dostatečný pitný režim

B málo solit

I

C

J

D

K

E

L

F

M

G

N

H

...dostaneš se dál?

Literatura, el. zdroje: *Občanská výchova, Rodinná výchova učebnice pro ZŠ a víceletá gymnázia pro 7. třídu, FRAUS, Plzeň 2004, 1. vydání, ISBN:80-7238-325-6*

<http://www.fzv.cz/pro-media/publikace/informacni-materialy/pyramida-zdrave-vyzivy/115-pyramida-zdrave-vyzivy.aspx>

www.rvp.cz

<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/2860/zdravy-zivotni-styl.html/>

Téma: **Manželství je smlouva, slib a přísaha**

Ročník: 6

Hodinová dotace: 1

RVP:

1. Základní vzdělávání -> Kompetence komunikativní -> formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně v písemném i ústním projevu

2. Základní vzdělávání -> Kompetence k učení -> vybírá a využívá pro efektivní učení vhodné způsoby, metody a strategie, plánuje, organizuje a řídí vlastní učení, projevuje ochotu věnovat se dalšímu studiu a celoživotnímu učení

Mezipředmětové vztahy: Občanská výchova: manželství

Dějepis: Vývoj manželství

Expozice učiva: Naučím je :

Manželství je právní a společenská instituce, která tvoří legislativní základ pro rodiny. Tradice manželského obřadu, práva a povinnosti v manželství, způsob výběru partnera, počet a pohlaví partnerů i právo vstoupit do manželství se mohou lišit v závislosti na kultuře. Dlouhodobě je manželství ekonomicky, právně, nábožensky a sociálně uznáváno jako primární společenská instituce pro výchovu dětí.

V České republice je manželství dobrovolným, v zásadě trvalým soužitím dvou osob různého pohlaví, které je založeno zákonem stanoveným způsobem – sňatkem. Jeho hlavním účelem je dle zákona založení rodiny a řádná výchova dětí, tedy biologická a výchovná funkce. Jde o institut veřejného práva.

Formy manželství:

V závislosti na struktuře se rodinné svazky dělí na:

- monogamické – soužití 2 partnerů, obvykle 1 muže a 1 ženy
- polygamické – soužití s více než jedním partnerem (tento termín se často používá i ve smyslu polygynie), bigamie
 - polygynické – soužití 1 muže a více žen, t. j. jeden muž může mít zároveň účast ve více manželstvích
 - polyandrické – soužití 1 ženy a více mužů.
 - pokud spolu žije větší počet mužů a žen, lze to nazvat například *polygamní skupinové manželství*.
- nově se můžeme setkat též s pojmem stejnopohlavní manželství.

Zásada monogamie je historicky poměrně novou, nedlouho uplatňovanou zásadou, na českém území dle zákona od poloviny 11. Století

Způsoby uzavření manželství:

Manželství lze podle stávajícího českého práva uzavřít dvěma způsoby:

- **Občanský (civilní) sňatek** je prohlášením o uzavření manželství orgánem státu. Orgánem státu v tomto případě může být obecní úřad pověřený vést matriky; úřad, který plní jeho funkci (matriční úřad), případně i nematriční obecní úřad, pokud je jeden ze snoubenců přihlášen k trvalému pobytu v jeho správním obvodu. Manželství se uzavírá v místě určeném úřadem pro konání slavnostních obřadů. Uzavřít manželství na kterémkoli vhodném místě může povolit matriční úřad, do jehož správního obvodu toto místo spadá. Takovým místem může být i například stanice metra či dno rybníka. V případě manželství uzavíraného v cizině může být orgánem zastupitelský úřad České republiky. Pokud je život jednoho ze snoubenců přímo ohrožen, může prohlášení snoubenců přijmout i kapitán lodi plující pod vlajkou České republiky, kapitán letadla registrovaného v České republice a velitel vojenské jednotky České republiky v zahraničí.
- **Církevní sňatek** je prohlášením o uzavření manželství před orgánem registrované církve či náboženské společnosti. Manželství se uzavírá v místě určeném předpisy církve nebo náboženské společnosti pro náboženské obřady nebo náboženské úkony. Církevní orgán je povinen do tří pracovních dnů doručit protokol o uzavření manželství s uvedením skutečností dle matričního zákona příslušnému matričnímu úřadu, v jehož obvodu bylo uzavřeno.

Po uzavření občanského sňatku lze podstoupit i obřad církevní (ovšem bez účinků uzavření manželství). Naopak po uzavření církevního sňatku nelze uzavřít sňatek občanský, neboť takový svazek již nabyl práv a povinností daných zákonem.

Předpoklady vzniku platného manželství v České republice:

Musí být splněny předpoklady osobní, předpoklady sňatečního prohlášení a předpoklady formální – procedurální.

V osobních předpokladech může být překážka absolutní (týkající se konkrétní osoby snoubence) či relativní (týkající se vztahu mezi snoubenci). Mezi relativní překážky patří příbuzenství v přímé linii a u linie pobočné do 2. stupně (hrozí mj. incest). Mezi absolutní překážky patří:

- nezpůsobilost k právním úkonům
- omezená způsobilost k právním úkonům (soud může povolit)
- duševní porucha, která by měla za následek omezení nebo zbavení způsobilosti k právním úkonům (soud může povolit)
- nezletilost (soud může výjimečných důvodů povolit u osoby starší 16 let)
- manželství uzavře osoba, která již je manželem nebo registrovaným partnerem (viz polygamie)
- nedobrovolnost, nevědomost - jeden z manželů nebyl informován o skutečnostech rozhodných nebo bylo prohlášení učiněno pod fyzickým či psychickým nátlakem

Práva a povinnosti manželů:

Manželství obvykle přináší práva a povinnosti manželům, které se týkají výchovy dětí, společného vlastnictví, sexuálního chování, příbuzenských vazeb, členství v kmeni, vztahu ke společnosti, dědictví

a lásce. Ve specifických případech manželství též ustanovuje právní otcovství dítěte ženy nebo právní mateřství dítěte otce. Manželství je tradičně jedním z požadavků na založení rodiny, o což se opírá i fungování společnosti. Manželství tedy neslouží pouze manželskému páru, ale též zájmům dětí a společnosti, jíž jsou součástí.

V židovství, islámu a křesťanství je manželství tradičně nezbytným požadavkem pro pohlavní styk. Sexuální vztahy před manželstvím tedy nejsou těmito náboženstvími podporovány, neboť jsou považovány za smilstvo. Ještě menší přízni se těší sexuální vztahy mimo manželství (cizoložství, nevěra) jakožto porušení manželské věrnosti.

Zánik manželství:

Manželství končí smrtí jednoho z manželů, pokud soud manžela prohlásí za mrtvého nebo rozvodem. Dalším způsobem je anulace manželství, již se domnělé manželství prohlásí za neplatné od počátku.

Stejnopohlavní manželství = Registrované partnerství

Ve většině států euroatlantického prostředí platí zákonná výlučnost různopohlavnosti manželství (manželi se mohou stát jen muž se ženou). V posledních letech rostl počet států umožňujících uzavírat manželství i dvěma osobám stejného pohlaví. Slovinská vláda příslušný zákon předala do parlamentu a finská ministryně spravedlnosti očekává, že většina hlavních stran podporujících zákon jej schválí v roce 2011.

Od roku 1998 více než 30 států USA přijalo ústavní dodatky, které v různé míře stejnopohlavní svazky zakazují. Ústavní dodatek známý jako „Proposition 8“, který od roku 2008 zakazoval stejnopohlavní manželství, byl v Kalifornii v srpnu 2010 federálním soudem shledán neústavním jak podle principu respektování všech práv náležejícím občanům tak podle součásti 14. dodatku americké ústavy o ochraně rovného zacházení, což žalobci doložili zdrcující převahou důkazů s odůvodněním, že Kalifornie nemá žádný zájem diskriminovat gaye a lesby a protože Proposition 8 neumožňuje Kalifornii naplnit její ústavní povinnost poskytovat manželství na rovném principu, přičemž nenaplnuje žádný racionální základ pro odejmutí manželství gayům a lesbám. Ve skutečnosti důkazy ukazují, že pouze do kalifornské ústavy zakotvuje představu, že různopohlavní páry jsou nadřazené stejnopohlavním. Důkazy přednesené u soudu fatálně podkopávají základní premisy předložené pro Proposition 8. Při zpochybnění výsledku referenda odhodlání voličů musí najít aspoň nějakou podporu v důkazech. Domněnky, spekulace a strach nestačí. Federální soud v Massachusetts v červenci 2010 konstatoval, že „iracionální předsudky prostě nikdy nepředstavují legitimní státní zájem“ a že federální zákon Defense of Marriage Act zakazující stejnopohlavní manželství odporuje ochraně podle pátého dodatku ústavy, neboť zasahuje do práv jednotlivých států definovat manželství.

Evropský soud pro lidská práva v roce 2010 jednomyslně konstatoval, že stejnopohlavní manželství není žádné univerzální lidské právo a smluvní státy Úmluvy o ochraně lidských práv a základních svobod nemají povinnost jej umožňovat uzavírat. Zavedení či nezavedení stejnopohlavního manželství je věcí svobodného uvážení konkrétních států. Úmluvou chráněné lidské právo uzavírat manželství se týká dvojic různého pohlaví, v případě neumožnění ze strany státu nejde o diskriminaci ani o nerespektování rodinného a soukromého života.

Registrované partnerství je veřejnoprávní institut platný v českém právním systému od roku 2006, který upravuje soužití dvojic stejného pohlaví. Při schvalování byl všeobecně považován za krok vyhovující potřebám homosexuálně orientovaných osob a označován předkladateli též jako krok k jejich zrovnoprávnění, zastánci tradiční rodiny naopak za ohrožení konzervativních hodnot.

Jde o úředně uzavřený svazek, který má některé rysy obdobné manželství, obsahem práv a povinností však spíše blížíci se úrovni neinstitutionalizovaného vztahu druh-družka. Z některých hledisek je stavěn na roveň obdobným, byť někdy odlišně pojmenovaným zahraničním institutům. Např. takový svazek uzavřený v jiném státě je překážkou pro uzavření registrovaného partnerství v České republice; stejně tak jako uzavření manželství. Naopak zákonem zavedené registrované partnerství z formálního hlediska nebrání žádné z dosud běžných neregistrovaných forem soužití.

Manželství vylepšuje finanční, psychologický a fyzický prospěch a děti stejnopohlavních párů mají užitek z výchovy u dvou rodičů v rámci legálně uznávaného svazku podporovaného společenskými institucemi. Státní politika znemožňující stejnopohlavním párům uzavřít manželství je založena výhradně na sexuální orientaci, což bývá vnímáno jako důsledek stigma historicky spjatého s homosexualitou a strukturální manifestace tohoto stigma.

Historie zákona:

V ČR byl zákon o registrovaném partnerství v parlamentu navrhován v různých podobách už od 90. let 20. století. V roce 1998 poslanecká sněmovna zamítla v prvním čtení první ucelený poslanecký návrh zákona o registrovaném partnerství osob téhož pohlaví. Návrh zákona obsahoval paušální odkaz na zákon o rodině a oproti manželství vyjímal jen společnou výchovu dětí a adopci. V roce 1999 sněmovna zamítla další poslanecký návrh zákona o partnerském soužití osob téhož pohlaví.

V roce 2001 vláda Miloše Zemana předložila vlastní návrh zákona o partnerském soužití osob stejného pohlaví, avšak poslanecká sněmovna jej vrátila vládě k dopracování, k čemuž pak už kvůli parlamentním volbám nedošlo. Nový návrh zákona o registrovaném partnerství upravila až v roce 2004 vláda Vladimíra Špidly, ale k projednání do parlamentu jej nepředložila. Mírně upravenou verzi vládního návrhu předložila ještě téhož roku skupina poslanců, ten však byl v únoru 2005 sněmovnou zamítnut.

Až další poslanecký návrh z dubna 2005 byl schválen poslaneckou sněmovnou 16. prosince 2005 a pak senátem 26. ledna 2006. Prezident republiky Václav Klaus však zákon vetoval. Veto bylo nakonec přehlasováno poslaneckou sněmovnou dne 15. března 2006.

Institut registrovaného partnerství tak v ČR platí od 1. července 2006, kdy nabyl účinnosti zákon č. 115/2006 Sb. o registrovaném partnerství a o změně některých souvisejících zákonů. V roce 2008 byl zákon novelizován, šlo spíše o právně-technickou změnu a v rozsahu práv a povinností z partnerství plynoucích nedošlo k zásadním změnám.

Podle českého práva trvající registrované partnerství brání tomu, aby se některý z partnerů stal osvojitelem dítěte. Rada vlády pro lidská práva shledala takové ustanovení za diskriminační a vyzvala ministra pro lidská práva, aby předložil vládě návrh na nápravu tohoto stavu, který je dle právní analýzy Jana Wintra v rozporu s Evropskou úmluvou o ochraně lidských práv a základních svobod i s ústavním pořádkem České republiky.

Vznik a zánik:

Registrované partnerství v ČR mohou uzavřít dvě dospělé osoby stejného pohlaví (dvě ženy nebo dva muži), z nichž aspoň jedna má české státní občanství. Uzavírá se před pověřeným matričním úřadem (vždy jen jeden v kraji, partnerství osob bez trvalého pobytu v ČR registruje Úřad městské části Brno-střed). Partneri před úřadem činí prohlášení, které může, ale nemusí proběhnout veřejným a slavnostním způsobem. Úřad pak provede zápis do knihy registrovaného partnerství a vydá doklad o registrovaném partnerství. Tento stav se partnerům zapisuje i do občanského průkazu. Uzavření partnerství brání trvajícím manželství nebo registrovanému partnerství některého z partnerů. Partnerství zaniká úmrtím nebo zrušením na základě rozhodnutí soudu, a to po dohodě nebo na žádost jednoho z partnerů.

Práva a povinnosti:

Registrované partnerství zakládá partnerům řadu práv i povinností a promítá se do mnoha oblastí života. Jde zejména o:

- **společné záležitosti partnerství** (partneři jsou zavázáni řešit společně řešit věci týkající se jejich soužití)
- **zastupování** (partneři se mohou zastupovat v běžných záležitostech, např. převzít dopis, půjčit knihu, zrušit rezervaci hotelu apod. a jednáním jednoho partnera jsou zavázáni oba)
- **vyživovací povinnost** (oba partneři by měli dle zákona sdílet stejnou životní úroveň a jsou povinni se k tomu vzájemně podporovat; rovněž po skončení partnerství může jeden z partnerů za určitých okolností požadovat výživné)
- **majetkové vztahy** (partnerům nevzniká společné jmění a věci pořízené během partnerství nabývají buď do individuálního vlastnictví, nebo do podílového spoluvlastnictví rovným dílem)
- **nájem bytu** (automaticky nevzniká ani společný nájem bytu a partneři jsou odkázáni na dohodu s pronajímatelem, partner však má právo užívat bytu druhého partnera a po úmrtí dojde k přechodu nájmu na pozůstalého partnera)
- **dědění a právo domáhat se ochrany osobnosti** (pozůstalý partner dědí ze zákona v první dědické skupině stejným dílem spolu s dětmi zesnulého, v případě bezdětnosti dědí ve druhé dědické skupině spolu s rodiči zesnulého, a to nejméně polovinu dědictví; může také uplatňovat právo na ochranu osobnosti zemřelého partnera)
- **informace o zdravotním stavu** (lékaři mohou partnera informovat o povaze onemocnění a potřebných lékařských výkonech)
- **institut osoby blízké** (partneři jsou automaticky chápáni jako osoby blízké, což se promítá do řady dalších oblastí; na rozdíl od nesezdaného páru k tomu nemusí prokazovat splnění dalších podmínek)
- **zaměstnanost a hledání zaměstnání** (místo výkonu a povahu zaměstnání partnera musí brát úřad práce v úvahu při hledání zaměstnání)
- **společně posuzované osoby** (pro účely poskytování některých sociálních dávek se partneři považují za společně posuzované osoby)
- **živnost** (partner může pokračovat v živnosti zesnulého partnera, je-li dědicem živnosti anebo spoluvlastníkem majetku užívaného k provozování živnosti)
- **trestní právo a daňové řízení** (partner může zvolit svému partneru obhájce, podat odvolání proti odsuzujícímu rozsudku, odepřít svědeckou výpověď proti svému partneru; dopustí-li se trestného činu na svém partnerovi, může být stíhán jen s jeho souhlasem)
- **vztah k dětem** (partnerství nemůže být důvodem k odnětí dětí svému biologickému rodiči, druhý partner je povinen chránit zájem dítěte a podílet se na výchově, žijí-li ve společně

domácnosti; jednomu z partnerů může být dítě svěřeno do pěstounské péče nebo se může stát jeho poručníkem, nemůže si však dítě osvojit a nemá přístup ani k umělému oplodnění)

Fixace, opakování učiva: Co je to manželství? Co je to registrované partnerství? Jaké máme formy manželství? Jak můžeme v ČR uzavřít manželství? Jak zaniká manželství? Jaké povinnosti vůči sobě mají manželé?

Pracovní list manželství:

Doplň citáty.

M - - - - - í je pokus a každý pokus má svou cenu. *Wilde*

Manželství je v - - a. *Balzac*

Kdo chce uzavřít manželství z rozumu, musí se oženit z l - - - y. *Bucková*

Manželství je vyšší formou s - - - - í, protože dává manželům čas a možnost se přizpůsobit. *Maurois*

Manželství je něco, na čem se musí neustále p - - - - - t, co není nikdy hotové. *Maurois*

Šťastné manželství je nejkrásnější r - - - n. *Zschokke*

Podtrhni, co je pravda.

Osoby stejného pohlaví mohou uzavřít registrované partnerství.

Osoby blízkce příbuzné mohou uzavřít sňatek.

Osoby stejného pohlaví mohou uzavřít sňatek.

Osoby duševně nemocné mohou uzavřít sňatek.

Osoba již ženatá či vdaná nemůže uzavřít další sňatek.

Co symbolizují tyto obrázky?



Použitá literatura, zdroje:

http://cs.wikipedia.org/wiki/Registrovan%C3%A9_partnerstv%C3%AD

Občanská výchova, Rodinná výchova učebnice pro ZŠ a víceletá gymnázia pro 6. třídu, FRAUS, Plzeň
2004, 1. vydání, ISBN:80-7238-325-6

Téma: **Kamarádství, přátelství a láska**

Ročník: 6

Hodinová dotace: 2

RVP:

1. Základní vzdělávání -> Kompetence komunikativní -> formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně v písemném i ústním projevu

2. Základní vzdělávání -> Kompetence k učení -> vybírá a využívá pro efektivní učení vhodné způsoby, metody a strategie, plánuje, organizuje a řídí vlastní učení, projevuje ochotu věnovat se dalšímu studiu a celoživotnímu učení

Mezipředmětové vztahy: Občanská výchova, dějepis

Úvod: Žáci si přiblíží pojmy kamarádství, přátelství a láska.

Expozice učiva: Naučím je :

Slovo láska má širokou škálu významů, od bytostně důležitého vztahu (láska mezi dvěma lidmi, vlastenectví jako láska k vlasti) po vyjádření spokojenosti nad chvílí zábavy („Miluji ten film“). Termín „láska“ může popisovat intenzivní pocit náklonnosti nebo emocionální stav, často mezi osobami, zvláště mezi mužem a ženou, mužem a mužem či ženou a ženou a zároveň i odpovídající postoje a jednání. Pro svůj velký psychologický význam je láska jedním z nejdůležitějších námětů v umění – knihách, filmech, divadelních hrách i písních mnoha žánrů.

Láska mezi lidmi (interpersonální)

Interpersonální láska je láska mezi dvěma nebo více lidmi (páry, členy rodiny, přáteli atd.) a znamená mnohem víc, než jen že se někdo někomu velmi *líbí*. Láska může být jak reciproční (vzájemná), tak i jednostranná (neopětovaná). Láska může být projevována i mimo rámec bezprostředního osobního vztahu, například různými dary nebo dobrovolnictvím.

Podle kulturně ustálených rolí účastníků vztahů se rozlišují například tyto druhy meziosobní lásky:

- láska k manželovi či partnerovi
- láska k dětem
- láska k rodičům
- přátelská láska
- láska k těm, kdo potřebují pomoc
- láska k bližním, přičemž jejich okruh může být různě vymezen nebo neomezen
- láska k Bohu
- láska k mytologické, idealizované nebo jiné obecně známé osobě (světec, politický vůdce nebo aktivista, známý umělec atd.)

Láska k hodnotám a činnostem

O lásce se běžně mluví i ve vztahu k nejrůznějším hodnotám a činnostem. Existuje například

- láska k lidstvu (filantropie)
- láska k Bohu
- láska k zákonům a spravedlnosti
- láska k vlasti, k rodnému kraji, obci atd.
- láska k zdraví (pohodě)
- láska k přírodě
- láska k jídlu
- láska k vědomostem
- láska ke sportu
- láska ke slávě, uznání atd.
- láska k penězům
- a nesčetně dalších

Zamilovanost a láska z biochemického pohledu

Když poprvé spatříme nějakého člověka, lidské oko přeneso jeho obraz do mozku, který vyhodnotí zda se tento člověk hodí právě k nám. Někteří psychologové se domnívají, že nosíme ve svém podvědomí zapsány určité charakteristické rysy. Všechny tyto rysy dáváme najevo řečí těla - tím jak se pohybujeme, tváříme a chováme.

Když se na nás podívá osoba opačného pohlaví, její mozek během sekundy vyhodnotí, jestli neseme stejné znaky. Pokud mozek vyhodnotí, že jsme osobou vhodnou k seznamování, spouští se další reakce v lidském těle.

Vzruchy přenesou do nadledvinek pokyn, aby začaly produkovat hormon adrenalin. Dále se uvolňuje fenylethylamin ($C_8H_{11}N$). Fenylethylamin vyvolává euforii podobně, jako droga amfetamin. Dalšími uvolňovanými látkami jsou dopamin, který zlepšuje náladu a noradrenalin, jenž se podílí na přenosu vzruchů do mozku. Na tváři zamilovaného člověka se objeví malé červené flíčky, což je zase způsobeno prokrvením cév.

Zamilovaný člověk začíná být postupně na fenylethylaminu závislý. Pokud nedostane svou dávku, tak nejlí, nespí a nepracuje.

Fenylethylamin se vylučuje pokaždé, když jsme v přítomnosti milované osoby. Vylučování fenylethylaminu se později snižuje a nahrazuje jej jiný hormon - endorfin. Pokud nejsou lidé připraveni na fakt, že jejich láska pomalu vyprchá (snížení hladiny fenylethylaminu), dochází k rozchodu.

Významným hormonem v procesu lásky je oxytocin, kterému se též říká „hormon lásky“. Má výraznou roli jak v mateřské lásce, tak v erotické lásce a pravděpodobně i v dalších typech lásky.

Rozdíl mezi kamarádstvím a přátelstvím.

Opakování, fixace: Co je to láska? Jaké jsou druhy lásky? Jaký je rozdíl mezi kamarádstvím a přátelstvím?

Pracovní list – Kamarádství, přátelství a láska

- 1) První slovo, které tě napadne, když se řekne láska?

.....

2) První slovo, které tě napadne, když se napadne kamarádství?

.....

3) Ke komu, k čemu můžeme cítit lásku?

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)...

4) Jaký je podle tebe rozdíl mezi přátelstvím a láskou?

.....
.....
.....
.....

4) Vysvětli.

Přátelství a láska se od sebe liší, ale nevylučují se (Anselm Grűn)

.....
.....
.....

"Láska spočívá v tom, že se dvě samoty navzájem chrání a milují." (Rainer Maria Rilke)

.....
.....
.....

Použitá literatura, el. Zdroje:

<http://cs.wikipedia.org/wiki/L%C3%A1ska>

Občanská výchova, Rodinná výchova učebnice pro ZŠ a víceletá gymnázia pro 6. třídu, FRAUS, Plzeň
2004, 1. vydání, ISBN:80-7238-325-6

Téma: **První pomoc**

Ročník:

Hodinová dotace: 5

RVP:

1. Základní vzdělávání - Člověk a zdraví - **Zdravý životní styl** - 2. stupeň -> Výchova ke zdraví -> projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce
2. Základní vzdělávání -> Kompetence komunikativní -> formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně v písemném i ústním projevu
3. Základní vzdělávání -> Kompetence k učení -> vybírá a využívá pro efektivní učení vhodné způsoby, metody a strategie, plánuje, organizuje a řídí vlastní učení, projevuje ochotu věnovat se dalšímu studiu a celoživotnímu učení

Mezipředmětové vztahy: Tělesný pohyb - tělesná výchova

Biologie – anatomie člověka

Občanská výchova – důležitá telefonní čísla

Úvod: Žáci si přiblíží správné zásady podání první pomoci. Zvládnou teoretickou část a praktickou část, kterou si vyzkouší jak samostatně, tak ve skupinách.

Expozice učiva: Naučím je :

První pomoc (PP) je definována jako soubor jednoduchých úkonů a opatření, která při náhlém ohrožení nebo postižení zdraví člověka omezují rozsah a důsledky tohoto ohrožení či postižení. Většinou se jedná o laickou první pomoc před příjezdem Zdravotnické záchranné služby, nebo jiného kvalifikovaného odborníka. Poskytnout první pomoc je povinen každý, pokud tím neohrozí svoje zdraví či život.

Laická první pomoc:

Soubor základních odborných a technických opatření, která lze provést bez specializovaného vybavení. Do laické PP spadá zavolání odborné zdravotnické PP, péče o postiženého do příjezdu zdravotnické záchranné služby, případně improvizovaný transport.

Odborná zdravotnická první pomoc:

Úkony prováděné zdravotnickým personálem (lékaři, sestry, záchranáři, apod.). Spadá sem aplikace léků, použití diagnostických (např. EKG) a léčebných (např. defibrilátor) přístrojů.

Povinnost poskytnout první pomoc:

Do příjezdu záchranné služby je občan povinen poskytnout první pomoc dle svých možností a schopností. První pomoc nemusíme poskytnout, pouze pokud by bylo ohroženo zdraví zachránce (požár, úseky pod napětím apod.), či někoho jiného. Neposkytnutí první pomoci je trestným činem, dle zákona č. 40/2009 Sb., trestní zákoník, ve znění pozdějších předpisů, stanoví v § 150 a § 151 sankce za neposkytnutí pomoci. Tento trestný čin je v zákoně přesně formulován, rozdílnou trestní sazbou je rozlišeno neposkytnutí pomoci v případech:

- kdy tak bylo možno učinit bez nebezpečí pro sebe nebo jiného,
- kdy byl podle povahy svého zaměstnání dotýčný povinen takovou pomoc poskytnout,
- kdy řidič dopravního prostředku, který po dopravní nehodě, na níž měl účast, neposkytne osobě, která při nehodě utrpěla újmu na zdraví, potřebnou pomoc, ač tak může učinit bez nebezpečí pro sebe nebo jiného.

Zástava dechu, umělé dýchání, trojitý manévr

Popalení, přehřátí orgs., podchlazení.

Úraz el. Proudem.

Poranění mozku.

Vnitřní krvácení.

Zlomeniny.

5P – protišoková opatření

Bezpečnost při podávání první pomoci.

Pustím žákům video s 1. Pomocí.

Opakování a fixace: Jak podáváme první pomoc při ztrátě dechu a srdeční zástavě? Při popáleninách? Jak postupujeme při úrazech el. Proudem? Při vnitřním krvácení?

Jaké tel. č. má rychlá záchranná služba?

Žáci si sami vyzkouší některé činnosti při podávání 1. Pomoci.

Pracovní list – PRVNÍ POMOC

Zakroužkuj správné odpovědi.

1.) První pomoc podáváme?

- p) vždy, když je to nutné
- q) když máme náladu
- r) jen, když máme čas
- s) pouze pokud jsme zdravotníci

Poměr vdechů a masáže srdce je?

- o) 2:30

- p) 3:30
- q) 2: 20
- r) 1:10

Když zraněný dýchá, nemá žádná viditelná zranění a je v bezvědomí...?

- k) necháme ho ležet tak, jak je
- l) položíme ho tak, aby ležel na zádech
- m) dáme ho do stabilizované polohy
- n) dáme ho do úlevové polohy

První pomoc nevoláme když...?

- o) má dítě odřená kolena a modřiny na horních končetinách po pádu z kola
- p) zraněný masivně krvácí
- q) zraněný nejeví známky života
- r) zraněný nedýchá

Telefonní číslo rychlé záchranné služby je?

- a) 150
- b) 158
- c) 155
- d) 152

2) Ze zakroužkovaných písmen v předchozím úkolu ti vychází slovo?

.....

3) Uveď pořadí první pomoci...(dospělý v bezvědomí)

Přivolání první pomoci

Zjistím, jestli postižený dýchá

Bolestivý podnět

Dýchání z úst do úst a masáž srdce

oslovení

záklon hlavy a zacpání nosu

4) Jak by se tato pomoc lišila u dítěte, které má cca 8 let?

Použitá literatura, el. Zdroje:

<http://www.prvni-pomoc.com/>

http://cs.wikipedia.org/wiki/Prvn%C3%AD_pomoc

Téma: Den boje proti násilí na starých lidech = Světový den proti násilí na seniorech

Ročník:

Hodinová dotace: 1

RVP:

1. Základní vzdělávání -> Kompetence komunikativní -> formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně v písemném i ústním projevu
2. Základní vzdělávání -> Kompetence k učení -> vybírá a využívá pro efektivní učení vhodné způsoby, metody a strategie, plánuje, organizuje a řídí vlastní učení, projevuje ochotu věnovat se dalšímu studiu a celoživotnímu učení

Mezipředmětové vztahy: Biologie – anatomie člověka

Občanská výchova – stáří, lidské hodnoty

Úvod: Žáci si přiblíží správné zásady správného chování..

Expozice učiva: Naučím je :

Světový den proti násilí na seniorech – 15. června

Projevy násilí jsou mnohem širší než fyzické útoky. Za násilí na seniorech se považuje také zanedbávání péče o staré lidi, útoky na jejich psychiku, zneužívání jejich peněz a majetku. Staré ženy bývají podle Lormanů násilím ohroženy více než muži; důvodem kromě věku bývá také jejich pohlaví.

Staří lidé také často trpí tím, že jim lékaři předepisují nevhodné léky. "Křehký starý člověk potřebuje jinou medikaci než zdravý dospělý člověk," vysvětlil Lorman.

Téměř každý osmý český senior zažil někdy na vlastní kůži fyzický útok či vyhrožování násilím od svých blízkých či ve svém okolí. Více než pětina lidí nad 60 let pak zná ve svém okolí případ týrání starších osob. Vyplývá to z dva roky starého výzkumu Jihočeské univerzity o domácím násilí, do něhož se zapojilo 1300 žen a mužů nad 60 let.

Praktická část:

1. Žáci dostanou každý 3 prázdné listy na 1. každý napíše 1 – 2 slova o tom co je napadne, když se řekne senior, na 2. Každý napíše 1 – 2 slova o tom co je napadne, když se řekne násilí a na třetí každý napíše 1 – 2 slova o tom co je napadne, když se řekne násilí na seniorech.

Potom si všichni sednou do kolečka a nejprve ukazují první list. Vidí, kolik spolužáků napadlo stejné slovo a komunikují vzájemně o tom, proč je napadlo právě taková slovo, když slyšeli slovo senior.

Tak to pokračuje i s druhým a třetím listem.

2. Všichni žáci se budou zamýšlet nad tím, jestli se někdy s nějakým násilím na seniorech setkali.
3. Třída se rozdělí na půl a každá polovina žáků se rozdělí na dvojice, dvojice z 1. Poloviny budou mít za úkol sehrát krátkou dvouminutovou scénku. Jeden žák je senior a jeden ten, co ho nějakým způsobem šikanuje, nebo mu působí násilí (žáci se nesmí doopravdy fyzicky napadat nebo používat sprostá slova). Vždy když dohraje jedna dvojice negativní scénku, tak se zvedne dvojice z druhé poloviny třídy a měla by zahrát tu stejnou scénku tak, jak by se měl člověk k seniorovi chovat správně.

Použitý el. Zdroj:

<http://www.proglas.cz/detail-clanku/svetovy-den-proti-nasili-na-seniorech.html>