

Rodinná výchova 7. ročník

Podmínky:

- výsledná známka bude tvořena známkou z písemek, ústního zkoušení, aktivity, projektu či referátu, domácích úkolů, kompetenční známky a sešitu
- mou povinností je si vést sešit, chybím-li, musím si dopsat učivo
- veškeré pracovní listy a materiály si lepím do sešitu
- sešit bude na konci pololetí zkontrolován a oznámkován
- v případě vyrušování či nekázně v hodině se stávám dobrovolníkem na zkoušení (i opakovaně)
- zapomínání sešitu či učebnice bude zohledněno v kompetenční známce

RODINA

Práva a povinnosti členů rodiny

Rodina je malá, intimní, relativně uzavřená sociální skupina, kterou tvoří osoby spojené svazky manželství, krve nebo adopce. Tyto osoby zpravidla spolu bydlí, hospodaří a jednají podle předem vymezeného systému rolí.

Jaké je hlavní poslání rodiny?

Funkce:

- **citová funkce** - poskytování lásky, pocit štěstí a porozumění svým členům
- **biologická funkce** - zajišťování rodu prostřednictvím dětí
- **výchovná funkce** - výchova dětí, pravidla chování, rodina jako vzor
- **materiální funkce** - zajištění materiálního zázemí – jídlo, televize
- **ochranná funkce** – ochrana, pocit bezpečí

Rodičovská zodpovědnost je souhrn **práv** a **povinností** při pečování o zdraví dítěte, jeho citový, tělesný, rozumový a mravní vývoj. Osobním životem a chováním mají být příkladem svým dětem a poskytnout jim výživu dle vlastních možností.

Práva:

- vyjádření vlastních názorů a pocitů
- otevřenou komunikaci
- bezpečí a jistotu
- citlivé a tolerantní zacházení
- dítě má právo být ctěno jako dítě, rodiče pak jako rodiče

Povinnosti:

- rovnoprávnost ve vztazích
- kvalitní péči o druhé
- úctu k druhému
- ochranu druhého
- znalost a dodržování rodinných pravidel
- vzájemnou přirozenou autoritu rodičů a dětí
- vyváženost plnění úkolů v rodině

Rodina a domov

Domov = místo, kde se cítíme sami sebou, kde je nám dobře s lidmi, s nimiž se máme rádi

Domácí násilí – rozšířený a přitom nejméně kontrolovaný druh násilí

- zahrnuje v sobě všechny projevy fyzického, sexuálního a psychického násilí páchaného mezi jednotlivými členy rodiny
- nejčastěji páchané muži

Čím sami přispíváme k rodinné pohodě?

-
-
-
-

Čím ji naopak můžeme narušit?

-
-
-

Může být každý rodičem?

-
-
-

Kdo není podle tebe vhodným rodičem?

-
-
-

Komunikace v rodině

- lat. *communicare*, sdílet, radit se
- **komunikace** neboli **dorozumívání** je proces sdělování a výměny informací, myšlenek, názorů, a pocitů mezi lidmi i živočichy
- k výměně zpráv dochází i tehdy, když mlčíme

Dělíme ji:

- **verbální** (slovní komunikaci) – komunikace slovy a písmem
- **neverbální** (mimoslovní komunikaci) – dorozumívání beze slov

Druhy neverbální komunikace:

- **posturologie** – sdělování fyzickým postojem
- **gestika** – jde o sdělování výrazy, pohyby, postoji
- **proxemika** – sdělování oddálením či přiblížením
- **haptika** – sdělování si kontaktem dvou lidí při bezprostředním tělesném dotyku – př. pohlazení, podání ruky
- **mimika** – výraz tváře (šťěstí, smutek, překvapení)

V rodině je komunikace velmi důležitá. Jen v rodině, kde členové vzájemně komunikují, a kde se děti nebojí říci, to co mají na srdci, může docházet k podnětné výchově.

Dítě, které je od dětství vedeno ke komunikaci, k obhájení si vlastního názoru, ale zároveň je vedeno k respektování názoru druhých bude jednou citlivější a všímavější ke svému okolí než jedinec, který poznal nezáměr, sobeckost či hrubost.

Rodina a domov

Ze s. 77 opsat úvodní odstavec

Úkol č.1.

Kde byste chtěli bydlet Vy?

- Každý sám zapíše do sešitu svou představu, kde by chtěl bydlet a svou volbu zdůvodní.

Úkol č.2.

- Vypiš do sešitu, co všechno bychom si měli ujasnit, než začneme zařizovat svůj domov

Úkol č.3.

- Nakresli jednoduchý plánec svého bydlení. Nezapomeň, že v tom bytě/domě nebudeš sám, takže musím zohlednit potřeby ostatních členů rodiny

https://www.obrazky.cz/?q=pl%C3%A1n+bytu&sgId=QBpNYxqakbl7TRAz6cuU_hwoknwaznLMTSqvYGwik7%3D%3D&thru=&aq=#id=83b6d692d6944031

O zařízení a stolování

Nezáleží jen na funkčnosti a pořizovací ceně našeho domácího vybavení. Při rozhodování o našem budoucím bydlení musíme respektovat i náš osobní vkus a nepodléhat aktuální módnosti.

Zamysli se nad otázkami z učebnice s. 78

Z uč. S. 79 vypiš úvodní odstavec ke stolování.

EKONOMIKA DOMÁCNOSTI

Ekonomika= je souhrn ekonomických činností jako zemědělství, průmysl a služby, probíhajících na určitém území.

O ekonomice nejčastěji hovoříme ve společnosti, ale zapomínáme, že ekonomika se týká každého z nás, protože během celého života se učíme zacházet s finančními prostředky.

Každý z nás o něčem sní, a většinu z toho si musíme nějak opatřit a zaplatit za to, proto potřebujeme **finance neboli peníze**.

JAK SESTAVIT RODINNÝ ROZPOČET

Každá rodina má svůj způsob, jak hospodařit s financemi.

Rodinný rozpočet se skládá z:

- **VÝDAJE** – *nezbytné* (nájem, energie, potraviny, pojištění, splátky hypotéky, náklady na dopravu, zdraví) a *zbytné* (výdaje, které je možné odložit nebo omezit – elektronika, cestování, kultura)
- **PŘÍJMY** – mzda nebo plat ze zaměstnání, důchody, zisk z podnikání, úroky z úspor, sociální dávky, mimořádné příjmy získané z prodeje, pronájmu, finanční dary

Způsoby hospodaření s rodinným rozpočtem:

- systém obálek, do nichž se každý měsíc vkládá příslušný obnos
- sešit s tabulkou o příjmech a výdajích
- moderním způsobem jsou programy v počítačích

úkol uč. s 82

Do sešitu si nakresli jednotlivé obálky a dopiš ty, na které se zapomnělo v učebnici

Pojmy:

Hrubá mzda – zahrnuje základní mzdu + příplatky + náhrady mzdy

Čistá mzda – hrubá mzda je snížena o daně, zdravotní a sociální pojištění → **to, co nám přijde na účet**

Daně – částka, kterou platíme do státního rozpočtu – daň z příjmu, daň silniční, daň z převodu nemovitostí, daň spotřební

Klíče ke zdraví

Člověk ve zdraví a nemoci

Říká se, že život a zdraví jsou to nejcennější, co člověk má. Již dávní předkové dobrovolně přinášeli bohům oběti, aby si od nich vyprosili zdraví a dlouhý život.

Co je to zdraví?

Zdraví není pouze nepřítomnost nemoci nebo vady, ale je to stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody. Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdraví jako „stav fyzické, psychické, sociální a estetické pohody“.

Příčiny narušení našeho zdraví:

- dědičnost
- způsob života
- životní a sociální prostředí
- úroveň zdravotní péče

uč. s. 84 - Nakresli do sešitu, co všechno ovlivňuje naše zdraví

Stres - stav organismu, který vzniká jako odezva na nepřiměřenou tělesnou i duševní zátěž.

= **Poplachová reakce organismu**

Důsledky dlouhodobého stresu: dlouhodobé vystavení stresu může vést k propuknutí cukrovky, infarktu, nádorovým onemocněním, atd.

Z uč. s. 85 vypiš, nejčastější cesty šíření nákazy a nemocí (tužkou)

Šíření nákazy a nemocí:

- **vzduchem** – kapénkové infekce – rýma, kašel, chřipka, viróza
- **přímým kontaktem** – špinavé ruce – žloutenka, ložní prádlo, předměty osobní potřeby
- **přenašeči** – bodnutí hmyzem – komáři, mouchy; klíštětem – borelióza, encefalitida
- **kontaminovanými potravinami a vodou** – salmonelóza

Vypiš první příznaky nemocí:

- **bolest hlavy**
- **bolest v krku**
- **zvýšená únava a spavost**
- **malátnost**
- **bolest břicha**
- **bolest končetin**
- **ztráta zájmu o běžné činnosti**

→ akutní onemocnění horních cest dýchacích (rýma, viroza)

→ chřipka

→ angína

Infekční choroby

Z uč. S. 86 opsat odstavec, co to jsou choroby

Rozdíl mezi chřipkou a nachlazením:

NACHLAZENÍ = vzniká prochlazením, může být doprovázeno rýmou, kašlem, bolestí hlavy

CHŘIPKA = infekční choroba způsobena virem. Příznaky: vysoká teplota, malátnost, bolestí hlavy, rýmou, kašlem, bolest kloubů a svalů

Virová onemocnění – chřipka, opar, pásový opar, AIDS

Bakteriální onemocnění – angína, meningitida, encefalitida

AIDS = syndrom získaného selhání imunity

Postižení mezi námi

Mezi námi žijí lidé, kteří jsou **nevléčitelně nemocní**, lidé s vrozenými vadami (tělesnými i smyslovými), **lidé, kteří trpí následky po úrazu či nemoci** → mají určité oslabení tzv. **handicap** – odtud pojmenování **handicapovaní lidé**

Z uč. s. 87 přiřaď k jednotlivému postižení, obrázky a spoj to s příslušným symbolem

Druhy postižení:

1. **Tělesně postižení** – invalidní křeslo, symbol panáčka na vozíku, obrázek autobusu pro vozíčkáře
2. **Smyslově postižení**
 - a. **Sluchově postižení** – speciální naslouchátko v uchu, speciální sluchátka, symbol s uchem, komunikace ve znakovém jazyce
 - b. **Zrakově postižení** – Braillova slepecká abeceda, speciální psací stroj, slepecký pes, symbol panáčka s holí

Jaká jsou omezení, která musí handicapovaní lidé překonávat:

- v dopravě – např.
- ve školách, státních institucích – např.

Uvědom si, že i postižený jedinec může prožívat šťastný život, pokud jsou mu vytvořeny podmínky a dány příležitosti!!!!!!!

Empatie = vcítění se, schopnost vcítit se do pocitů, jednání druhé osoby

Tolerance = respektování cizího názoru, přesvědčení, snášenlivost, trpělivost

Integrace = začlenění postiženého jedince do společnosti, sociální skupiny

Zdraví a prevence

Zdraví je to nejcennější, co máme, a proto bychom o něj měli pečovat.
Nečekejme, že to za nás někdo jiný udělá!!!

Zásady péče o zdraví:

- správná životospráva
- dodržování tělesné hygieny
- duševní hygiena
- správný režim dne
- preventivní prohlídka a očkování
- včasná návštěva lékaře
- vyvarovat se závislostí (drogy, alkohol, kouření)
- bezpečný sex
- pozitivní sociální vztahy - zvládání konfliktu, odolávat tlaku skupiny, umět naslouchat
- ekologie prostředí
- kvalitní zdravotní péče a její dostupnost
- výchova a vzdělávání v oblasti ochrany zdraví

Zdravá výživa

Zdravá výživa

Zdravá výživa ovlivňuje tělesný růst i duševní rozvoj dítěte. V dnešní době je trendem více se zajímat o zdravou a alternativní stravu.

Poživatiny = jednotlivé složky potravy (potraviny, pochutiny, nápoje)

Potraviny = produkty rostlinného a živočišného původu

Pochutiny = látky, které dodávají potravinám vůni a chuť – např. čaj, koření

Živiny = souhrn látek nutných pro život, obsažených v potravě – bílkoviny, tuky, sacharidy, minerální látky, vitamíny

Z uč. s. 90 nakresli časovou přímku a řiď se úkoly pod ní

Látky tvořící naše tělo

Strava zajišťuje tělu energii a látky důležité pro růst a správnou funkci orgánů.

Úkol č. 1. Doplně správné odpovědi z následující nabídky

Proteiny - bílkoviny , sacharidy – cukry, tuky, minerály, vitamíny

Našemu tělu dodávají:

- a. dostatek výživných látek pro tvorbu a udržování tělesných tkání
- b. energii pro tělesné činnosti
- c. látky pro tělesné procesy

To vše nám poskytuje potrava!!

Nechybí nám nějaká látka? VODA

Obecně platí

Denní příjem potravy:

- Snídaně - 15 - 20%
- Svačiny (2) - 10-15 %
- Oběd - 30-35%
- Večeře - 20-25 %

Denní příjem tekutin 2,5 – 3 litry neslazených tekutin!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Ze s. 91 nakresli obrázek látek v lidském těle

Za D.Ú. nakresli pyramidu výživy, nakresli do ní co nejvíce potravin. Dej si záležet na výtvarném zpracování. Bude známkováno

Alternativní výživa a poruchy výživy

Alternativa = znamená jinou možnost nebo druhou volbu

Alternativní způsob stravování volí ti lidé, kteří chtějí žít zdravěji, či nezabíjet zvířata, nekonzumovat jejich maso nebo nekonzumovat potraviny s obsahem škodlivin a zpracované potravinářských průmyslem či je k tomu vedou náboženské důvody.

Alternativní stravu propagují i známé osobnosti.

Alternativní způsoby výživy:

Vegetariánství

- je spojeno s duchovním, morálním a etickým přístupem
- jde o odmítání určitých potravinových skupin, a podle toho se dělí:
 - a) **vegany** – odmítají jakoukoliv živočišnou potravu, konzumují pouze rostlinnou stravu
 - b) **lakto-vegetariány** – živí se rostlinnou potravou + mléko a mléčné výrobky
 - c) **ovo-lakto-vegetariány** – rostlinná potrava + mléko a mléčné výrobky + vejčička

Mentální anorexie – nemoc, kdy extrémně hladovíme

Bulimie – záchvatovité přejídání s následným zvracením

Ve zbytku hodiny překreslit křížovku a doma na ní odpovědět

Zneužívání návykových látek

Drogy

V době pravěku, se člověk živil rostlinami a bobulemi (přisvojovací hospodářství). Brzy zjistil, které rostliny jsou jedlé a které jedovaté, také zjistil, že po některých rostlinách je unavený nebo naopak veselí a zjistil, že některé rostliny jde použít k léčení.

Ve starověku tyto rostliny považovali za dar bohů a používali je při slavnostních rituálech – viz. věštírna v Delfách

Pojmenování **droga** vzniklo z arabského slova „**durana**“, což znamená **léčivo**. **Většina drog vznikla tak, že lidé začali zneužívat léčiva, protože krátkodobě vyvolávala euforii.**

Z uč. s. 96 si vypiš, význam slov euforie a trans

EUFORIE = příjemná tělesná a duševní pohoda – bezstarostná, radostná, povznášející nálada

TRANS – zvláštní, spánku podobný navoDějedený například pomocí hypnózy

Nejčastěji užívané drogy

Droga je látka s účinkem na psychiku člověka (psychotropní účinek) a může vyvolat závislost

Mezi nejčastěji užívané drogy patří:

- káva
- alkohol
- a cigarety

→ ve větších dávkách působí negativně na naše zdraví

TABAKISMUS = závislost na kouření

- **vliv na zdraví** - nervozita, chronický kašel, dýchavičnost, rozvoj nemocí srdce a cév, riziko rakoviny plic a hrtanu

ALKOHOLISMUS = závislost na alkoholu

- **vliv na zdraví** – agresivita, riziko infarktu, onemocnění jater, ledvin, riziko mozkových příhod

Drogy a jejich účinky

Kromě **přírodních drog** (marihuana, heroin, atd), existují i látky vyrobené **chemicky** – LCS, těkavé látky, rozpouštědla, ředidla, barvy, čisticí prostředky, léky

Dělení drog:

1. Základní dělení:

- měkké – marihuana
- tvrdé – heroin
- legální – alkohol, káva
- nelegální – kokain
- přírodní – opium, lysohlávky
- syntetické – pervitin, analgetika, extáze

2. Podle vstupu do organismu:

- ústy – extáze
- injekčně – heroin
- kouřením – marihuana

Z uč.s. 98 vypiš dělení drog podle účinků na lidský organismus

Doping

= zvláštní typ zneužívání drog

- užívá se hlavně ve vrcholovém sportu
- dopingové látky slouží ke zvýšení tělesné a duševní kondice a hlavně zvýšení výkonu

Ve vrcholných sportovních soutěžích je doping sledován od konce 20. století a bývá pravidelně příčinou řady skandálů.

Kvůli možnému dopingu jsou sportovci povinni ihned po skončení soutěží odevzdávat vzorky moči k analýze, případný pozitivní výsledek testu vede zpravidla k diskvalifikaci sportovce ze soutěže a k odebrání medaile a jiných ocenění.

Druhy zakázaných látek:

- **Stimulancia** - látky působící povzbudivě na některé orgány
- **Narkotika** - vyvolávají celkové znecitlivění pacienta nebo ztrátu vnímání bolesti
- **Anabolika** - látky zvyšující tvorbu bílkovinné hmoty = svalstva
- **Diuretika** - látky působící na zvýšené vylučování moči

Z uč. s. 99 vypsát škodlivost a vedlejší účinky anabolických steroidů

Záludnosti drog

V dnešní době se drogy staly celospolečenským a celosvětovým problémem, který je těžko řešitelný.

Filmy a knihy s tematikou drog:

- Josef Klíma - Náruživost
- Radek John – Memento
- Film Perníková věž
- Film My děti ze stanice Zoo

Vznik závislosti

Závislost = takový stav při užívání drog, kdy je naše jednání motivováno nutností pokračovat v užívání a dostává přednost před jiným jednáním, kterého si jedinec cenil více

Co bývá nejčastější příčinou počátku užívání drog?

- **zvědavost**
- **útěk od problému**
- **snaha nevybočovat z řady**
- **módní trend**
- **ovlivnění partou vrstevníků**

Druhy závislosti

1. **alkoholismus** – závislost na alkoholu
2. **tabakismus** – závislost na cigaretách
3. **drogy** – závislost na omamných látkách
4. **workoholismus** – závislost na práci (nespavost, bolesti hlavy, únava, deprese, úzkosti, přepracovanost)
5. **telefonování** – závislost na denním telefonování, nedovedou si představit život bez mobilu
6. **jídlo** – závislost na jídle (jídlo jako odměna, uklidnění, odreagování)
7. **televize** – závislost na TV (prosedí celý den i noc u TV – škodí zraku)
8. **počítače** – závislost na počítači (prosedí celý den u počítače – škodí zraku, páteři, poruchy mezilidské komunikace)
9. **gamblerství** – závislost na hracích automatech – dopady na rodinný i osobní rozpočet
10. **nakupování** – závislost na nakupování (hlavně u žen, nakupování zbytečnosti)

Diagnóza závislosti – při třech a více příznacích během posledního roku:

1. silná touha nebo pocit puzení užívat látku
2. potíže v kontrole užívání látky
3. tělesný odvykací stav
4. tolerance k užívání dávky
5. postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů
6. pokračování v užívání přes jasný důkaz škodlivých následků

Drogy a legislativa

- ten, kdo drogy prodává nebo šíří se dopouští TRESTNÉHO ČINU!!!!!!
- ten, kdo má drogy v držení pro tzv. „osobní potřebu“ v množství „větším než malém“ porušuje zákon!!!!

Braním drog si nejen ničíme zdraví, ale i sociální a rodinné vztahy, a hlavně se dostáváme do konfliktu se zákonem!!!

Prevence drogových závislostí

- PRIMÁRNÍ PREVENCE
 - cílem je předcházet vzniku závislostí u těch, kteří ještě nezačali užívat drogy
- SEKUNDÁRNÍ PREVENCE
 - cílem je zastavit užívání u těch, kteří už začali experimentovat s drogou
- TERCIÁRNÍ PREVENCE
 - cílem je předcházení zdravotním komplikacím u závislých

Drogy, aneb ztráty a nálezy

Opsat shrnutí s. 103

Osobní bezpečí

Nebezpečné situace

Agrese = z lat. *agressio* = výpad, útok

- je to násilný způsob dosahování cíle

K násilí může docházet:

- v rodině
- ve škole
- mezi kamarády

Kdo proti násilí nic nepodnikne, kdo zavírá oči nebo se všelijak vykrucuje, přispívá k jeho šíření!!!

- souhlasíš s tímto tvrzením? Napiš do sešitu své odůvodnění (min. 5 vět)

Skupina vrstevníků a násilí

Šikana = zlomyslné psychické a fyzické týrání slabších jedinců. Cílem je ublížit nebo zastrašit jiného člověka nebo skupinu

Varianty šikany – skryté, zjevné

Důsledky šikany pro oběť:

- nepozornost při vyučování
- poškození fyzického a psychického zdraví
- zhoršení prospěchu
- únik do nemoci
- záškoláctví
- stále přítomný strach
- nejistota
- strach o život
- deprese
- pokusy o sebevraždu

Důsledky šikany pro agresora:

- trestní odpovědnost a postižitelnost
- fixování antisociálních postojů (v dospělosti může agresor ubližovat dále)

z uč. s. 106 vypiš typy šikany

Násilí v sexualitě

Pohlavní zneužití = vystavení dítěte pohlavnímu kontaktu, činnosti či chování

- zahrnuje jakékoliv pohlavní dotýkání, styk či vykořisťování

Formy sexuálního zneužití:

- o **bezdotykové** – setkání s exhibicionisty, působení pornografických materiálů, obscénní telefonický hovor
- o **kontaktní** – pohlavní styk, dotýkání pohlavních orgánů + znásilnění, incest, pedofilie

exhibicionista = jedinec mající sexuální úchylku spočívající v předvádění obnažených pohlavních orgánů na veřejnosti, před zraky neznámých žen a dívek

pedofilie = sexuální láska k dětem, upřednostňován dětí, obvykle předpubertálních

voyeurství = abnormální sexuální zvědavost, uspokojování se pohledem na pohlavní styk a sexuální chování druhých lidí

Úkol – s. 111 - vypsát si rámeček na konci

Přečíst si novinový článek na s. 111

Sexuální výchova

Lidský život a odlišnosti

V období **puberty/dospívání** hledáme sami sebe. Významným projevem dospívání jsou tělesné proměny a změny prožívání.

Změny, které probíhají v těle během puberty, začínají v mozku a jsou podmíněny chemickými látkami, které nazýváme **hormony**.

Z uč. s. 117 k sobě správně přiřaď pojmy a vypiš je to sešitu