

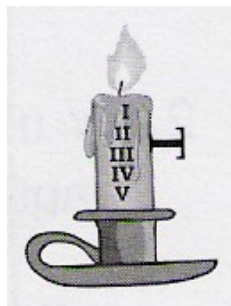
Fyzika 6.A

Téma : Měření času

Měření času

K měření času používáme hodiny.

1. V 9.století zavedl král Anglie Alfréd Veliký **svíčkové hodiny**.



Na svíčce jsou vyznačeny časové úseky . Po zapálení svíčka odhořívá a tak určuje čas.

2.Nejstarší dochované záznamy dokazují,že egyptané používali před 5000 lety

sluneční hodiny.

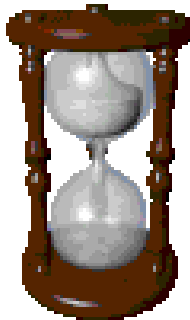


Sluneční hodiny se skládají z upevněné tyčky a ciferníku. Čas ukazuje stín, který vrhá tyč na ciferník. Sluneční hodiny vynalezli v Egyptě asi před 5 000 lety. Tento způsob měření času je tedy jeden z nejstarších.

Přesýpací hodiny

Přesýpací hodiny měří krátké časové úseky tří, pěti nebo deseti minut, pro dobu delší než šedesát minut by už byly moc těžké. Protéká jimi z vrchní nádoby do spodní jemný písek, a když všechno proteče, nádoba se pouze obrátí a měření může začít znovu.

Využívaly se všude tam, kde bylo důležité dodržet stejnou krátkou časovou délku: například při soudním jednání směl v Řecku mluvit stejně dlouho žalobce, obžalovaný i obhájce.



Kyvadlové hodiny

Jsou poháněny kývajícím se závažím (proto kyvadlové). V současné době používáme v těchto hodinách ty nejmodernější elektrické strojky.



Zapiš si do sešitu :

1. K měření času používáme hodiny.

V historii se měřil čas slunečními hodinami, kratší doby přesýpacími hodinami. Dnes jsou hodiny založeny na stálosti kmitavého pohybu. Ve většině hodin a hodinek na baterie je kmitající křemenný krystal. Přesný čas se vysílá do mnoha rádiem řízených hodin.

Druhy hodin :

1. Svíčkové hodiny- měříme odhoříváním svíčky
2. Sluneční hodiny- měříme slunečný čas na ciferníku jej ukazuje stín
3. Kyvadlové hodiny- pohání ke kyvadlo, čas se zobrazuje na ciferníku hodin.

Zopakuj si převody jednotek času:

Převeď na minuty :

1 h = min

1 h a 20 min = min

60 s = min

240 s = min

Převeď na sekundy :

2 min = s

120 min = s

8 min a 20 s = s

Převeď na hodiny :

120 min = h

600 min = h

1 den = h

Zkontroluj si jestli jsi správně převedl jednotky času a chyby oprav v sešitě.

1. Převed'

na hodiny

na minuty

na sekundy

$$240 \text{ min} = 4 \text{ h} \underline{\hspace{1cm}}$$

$$4 \text{ h} = 240 \text{ min} \underline{\hspace{1cm}}$$

$$11 \text{ min} = 660 \text{ s} \underline{\hspace{1cm}}$$

$$300 \text{ min} = 5 \text{ h} \underline{\hspace{1cm}}$$

$$180 \text{ s} = 3 \text{ min} \underline{\hspace{1cm}}$$

$$3 \text{ h} = 10\,800 \text{ s} \underline{\hspace{1cm}}$$

$$120 \text{ min} = 2 \text{ h} \underline{\hspace{1cm}}$$

$$25 \text{ h} = 1500 \underline{\hspace{1cm}}$$

$$8 \text{ min a } 20 \text{ s} = 500 \text{ s} \underline{\hspace{1cm}}$$

2. Doplň správně, >, =

$$4 \text{ h } 20 \text{ min} \underline{\hspace{1cm}} > \underline{\hspace{1cm}} 240 \text{ min}$$

$$2 \text{ h } 30 \text{ min} \underline{\hspace{1cm}} < \underline{\hspace{1cm}} 170 \text{ min}$$

$$1 \text{ h } 5 \text{ min} \underline{\hspace{1cm}} < \underline{\hspace{1cm}} 105 \text{ min}$$

$$420 \text{ min} > \underline{\hspace{1cm}} 2 \text{ h}$$

$$600 \text{ min} \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}} 5 \text{ h}$$

$$3 \text{ h } 40 \text{ min} \underline{\hspace{1cm}} < \underline{\hspace{1cm}} 360 \text{ min}$$

3. Převed'.

$$328 \text{ min} = \underline{\hspace{1cm}} 5 \underline{\hspace{1cm}} \text{ hod } 28 \underline{\hspace{1cm}} \text{ min}$$

$$245 \text{ s} = \underline{\hspace{1cm}} 0 \underline{\hspace{1cm}} \text{ hod } \underline{\hspace{1cm}} 245 \underline{\hspace{1cm}} \text{ s}$$

$$10 \text{ min} = \underline{\hspace{1cm}} 600 \underline{\hspace{1cm}} \text{ s}$$

$$6 \text{ h} = \underline{\hspace{1cm}} 360 \underline{\hspace{1cm}} \text{ min}$$

$$42 \text{ měsíců} = \underline{\hspace{1cm}} 3 \underline{\hspace{1cm}} \text{ roků } \underline{\hspace{1cm}} 6 \underline{\hspace{1cm}} \text{ měsíců}$$

$$4 \text{ dny} = \underline{\hspace{1cm}} 5760 \underline{\hspace{1cm}} \text{ min}$$

Řešení :

$$1 \text{ h} = \mathbf{60} \text{ min}$$

$$1 \text{ h a } 20 \text{ min} = \mathbf{80} \text{ min}$$

$$60 \text{ s} = \mathbf{1} \text{ min}$$

$$240 \text{ s} = \mathbf{3} \text{ min}$$

Převed' na sekundy :

$$2 \text{ min} = \mathbf{120} \text{ s}$$

$$120 \text{ min} = \mathbf{720} \text{ s}$$

$$8 \text{ min a } 20 \text{ s} = \mathbf{500} \text{ s}$$

Převed' na hodiny :

$$120 \text{ min} = \mathbf{2} \text{ h}$$

$$600 \text{ min} = \mathbf{10} \text{ h}$$

$$1 \text{ den} = \mathbf{24}$$

MATEMATIKA 6A – 25. 5. – 31. 5. (R. Křístková)

Všechny vás zdravím. Tento týden si od geometrie odpočínáte a zkusíte zpracovat zadané údaje do tabulky a pak odpovědět na několik otázek.

Kdo nemá vytištěno, do sešitu opíše jen tabulky na dalším listu, do nich doplní údaje z této stránky a pak do sešitu píše otázky a odpovědi na ně.

Pust'te se do toho ☺

Paní Zemanová vykupuje ovoce a zeleninu. Vede si záznamy o vykoupeném zboží. Pomoz jí zpracovat údaje za tento týden.

V pondělí vykoupila 240 kg jablek, 40 kg hrušek, 90 kg švestek, 560 kg brambor, 460 kg cibule, 15 kg vlašských ořechů a 110 kg mrkve.

V úterý vykoupila 45 kg červené řepy, 730 kg brambor, 85 kg mrkve, 420 kg jablek, 65 kg hrušek, 260 kg cibule, 12 kg česneku a 80 kg cuket.

Ve středu vykoupila 180 kg jablek, 165 kg švestek, 920 kg brambor, 75 kg červené řepy, 95 kg mrkve, 18 kg česneku, 380 kg zelí, 70 kg lískových ořechů, 80 kg hroznového vína a 65 kg póru.

Ve čtvrtek vykoupila 780 kg brambor, 180 kg mrkve, 40 kg vlašských ořechů, 230 kg cibule, 45 kg česneku, 220 kg hrušek, 620 kg zelí, 40 kg póru, 160 kg červené řepy a 80 kg hroznového vína.

V pátek nevykoupila žádné ovoce, jenom zeleninu. Bylo to: 1240 kg brambor, 360 kg zelí, 320 kg cibule, 40 česneku, 130 kg póru a 220 kg cuket.

V sobotu vykoupila 690 kg jablek, 240 kg hrušek, 60 kg vlašských ořechů a 25 kg lískových ořechů, 40 kg mrkve, 40 kg póru, 170 kg červené řepy, 820 kg brambor, 630 kg zelí, 10 kg česneku a 160 kg švestek.

Dopiš do tabulek, kolik ovoce a zeleniny v kilogramech paní Zemanová vykoupila během tohoto týdne. Sečti množství jednotlivých druhů ovoce a zeleniny. Výsledky potom zaokrouhli na stovky. Sečti také množství zboží vykoupeného v jednotlivých dnech.

VÝKUP – zelenina	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Celkem	Zaokrouhlení
Brambory								
Mrkev								
Cibule								
Česnek								
Červená řepa								
Zelí								
Pór								
Cukety								
CELKEM								

VÝKUP – ovoce	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Celkem	Zaokrouhlení
Jablka								
Hrušky								
Švestky								
Hroznové víno								
Vlašské ořechy								
Lískové oříšky								
CELKEM								

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Celkem	Zaokrouhlení
Výkup – zelenina								
Výkup – ovoce								
CELKEM								

1. Které zeleniny vykoupila paní Zemanová tento týden celkově nejvíce? Kolik to bylo?
2. Ve který den paní Zemanová vykoupila nejvíc mrkve? Kolik to bylo?
3. Vykoupila více česneku nebo cibule?
4. Ve kterém dni vykoupila paní Zemanová nejvíce zeleniny celkem (všechny druhy)? Kolik to bylo?
5. Kolik kilogramů zeleniny vykoupila paní Zemanová celkově za tento týden?
6. Kterého ovoce vykoupila paní Zemanová tento týden celkově nejvíce? Kolik to bylo?
7. Ve kterém dni vykoupila paní Zemanová nejvíce švestek? Kolik to bylo?

8. Vykoupila více jablek nebo hrušek?

9. Kterého ovoce vykoupila paní Zemanová tento týden celkově nejvíce? Kolik to bylo?

10. Kolik kilogramů ovoce vykoupila paní Zemanová celkově za tento týden?

11. Jaké množství ovoce a zeleniny vykoupila paní Zemanová celkově za tento týden?

DĚJEPIS PRO 6. ROČNÍK – OPORA OD 25. 5. 2020

V minulé opoře jsme se věnovali velké řecké kolonizaci a dvěma nejmnocnějším řeckým státům – Spartě a Athénám. Měli jste také na základě učebního textu odpovédět na otázky (odpovědi dostanete níže).

OPAKOVÁNÍ – řešení otázek

1. Co to byl tzv. POLIS, jak vznikal? **městský stát, vznikaly v průběhu osídlování Řecka, měly různou mírou vlivu, staly se politickým (hospodářským, kulturním střediskem oblasti)**
2. Jak se říkalo obyvatelům těchto městských států? **občané**
3. Jaká práva a povinnosti měli tito občané? **např. právo volit a být volen, podílet se na vládě, platit daně, sloužit v armádě aj.**
4. Kdo neměl žádná práva? **neplnoprávné obyvatelstvo - otroci**
5. Proč došlo k řecké kolonizaci? **např. z důvodu nedostatku zemědělské půdy, nové obchodní možnosti, rozšíření vlivu původních metropolí (měst, ze kterých vyráželi kolonizátoři)**
6. Napiš alespoň 3 oblasti, kde Řekové kolonie vytvořili. **jižní Itálie, Sicílie, jižní Francie, Španělsko...**
7. KOLONIE je **osada** METROPOLE je **původní osada**

SPARTA A ATHÉNY – PRACOVNÍ LIST

Přečti si následující text, zjisti informace o Spartě a Aténách, zapiš je do tabulky.

Řecké obce se časem hospodářsky rozvíjely. Na rozvoji řemesel a zemědělství mělo vliv rozšíření železa (8 – 6. st. př. n. l.). Vznikla nová řemesla (odlévání železa, kovářství a další). Řemesla se tak oddělila od zemědělství. Výměna výrobků si tak vynutila i rozvoj obchodu, vznikly mince. Razily se ze stříbra. Na líci byla hlava boha, na rubu znak např. sova. Některé malé státy se začaly sjednocovat ve vyšší celky – městské státy. Vládla zde zemědělská rodová šlechta a z ní volení úředníci, kteří spravovali stát. Středem státu bylo město, kde se soustředila řemeslná výroba, obchod, sídla úředníků a chrám boha – ochránce státu. Mezi městskými státy největší význam měly Sparta a Atény.



STAROŘECKÁ STŘÍBRNÁ MINCE ATHÉN



STAROŘECKÁ STŘÍBRNÁ MINCE SPARTY

Zadání:

1. Kdo v nich vládl?
2. Na jaké úrovni měli řemesla a zemědělství?
3. Kde se zrodila demokracie a co znamená?
4. Jaká měli občané práva?
5. Srovnej školní výchovu dětí, jak se vzdělávaly dívky?

Číslo otázky	SPARTA	ATÉNY
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Milí žáci, zasílám Vám tyto úkoly pro následující období. Pokud si nebudete s něčím vědět rady, napište mi email: evzen.tarasjuk@seznam.cz

Děláme vše písemně do pracovního sešitu!

1. Doplň tabulku (am, are, is).

I		we	
you		you	
he, she, it		they	

2. Přečti si text dvakrát. Doplň text (am, are, is).

Today _____ Friday. It _____ 10 o'clock in the morning. The children _____ at school. Their classroom _____ very nice. There _____ three desks and six chairs. There _____ a door and a window, too. There _____ two girls and three boys in the classroom. They _____ sitting on the chairs. Only one boy _____ on the floor. His name _____ Will. Will _____ working with a map. His bag _____ on the map. The teacher _____ next to the desk. The children _____ not listening to him. They _____ drawing. I _____ in the classroom too. I _____ drawing too.

3. Přelož text do českého jazyka.

4. Hotový text a překlad si přepiš do sešitu.

5. Najděte chybu a napište věty správně (Find a mistake and write the sentences correct).

I am not in the garden. _____
 Your Mum aren't very tall. _____
 The boy are in his room. _____
 The cats is in the garden _____
 Are I at home now?. _____

6. Přelož věty do českého jazyka.

ŘEŠENÍ:

1. Doplň tabulku (am, are, is)

I	am	we	are
you	are	you	are
he, she, it	is	they	are

2. Today **is** Friday. It **is** 10 o'clock in the morning. The children **are** at school. Their classroom **is** very nice. There **are** three desks and six chairs. There **is** a door and a window, too. There **are** two girls and three boys in the classroom. They **are** sitting on the chairs. Only one boy **is** on the floor. His name **is** Will. Will **is** working with a map. His bag **is** on the map. The teacher **is** next to the

desk. The children **are** not listening to him. They **are** drawing. I **am** in the classroom too. I **am** drawing too.

3. Dnes je pátek. Je 10 hodin rána. Děti jsou ve škole. Jejich učebna je velmi pěkná. Jsou zde tři stoly a šest židlí. Jsou zde také dveře a okno. Ve třídě jsou dvě dívky a tři chlapci. Oni sedí na židlích. Na patře je jen jeden chlapec. Jmenuje se Will. Pracuje s mapou. Učitel je vedle tabulí. Děti ho neposlouchají. Oni kreslí. Jsem také ve třídě. Já také kreslím.

5. I am not in the garden.
Your Mum aren't very tall.
The boy are in his room.
The cats is in the garden.
Are I at home now?

I am not in the garden.
Your Mum isn't very tall.
The boy is in his room.
The cat is in the garden. / The cats are in the garden.
Are you at home now?

6. Nejsem na zahradě. Vaše máma není příliš vysoká. Chlapec je ve svém pokoji. Kočka je na zahradě. Kočky jsou na zahradě. Jsi teď doma?

Vo- 6 úkoly na týden 25.5. – 31.5.

Milé děti dneska si uděláme jednoduchý pracovní list

1. Které státní symboly znáš?

1.

2.

3.

4.

2. Namaluj státní vlajku České republiky

3. Podtrhni, které barvy použiješ - zelená, modrá, žlutá, červená, bílá

4. Doplň slova hymny:

Kde domov....., kde domov?

Voda hučí po,

bory šumí po,

V sadě skví se květ,

Zemskýto na pohled!

A to je ta krásná,

země, domov můj,

země, domov můj!

Skalinách, lučinách, jara, ráj, země, můj

5. Víš, kdo napsal slova hymny?

František Škroup nebo Josef Kajetán Tyl ?

Řešení

1. Které státní symboly znáš?

1. Státní vlajka
2. Vlajka prezidenta republiky
3. Velký státní znak
4. Hymna ČR

2. Namaluj státní vlajku České republiky

3. Podtrhni, které barvy použiješ - zelená, **modrá**, žlutá, **červená**, **bílá**



4. Doplň slova hymny:

Kde domov můj, kde domov můj?

Voda hučí po lučinách,

bory šumí po skalinách,

V sadě skví se jara květ,

Zemský ráj to na pohled!

A to je ta krásná země,

Země česká, domov můj,

země česká, domov můj!

Skalinách, lučinách, jara, ráj, země, můj

5. Víš, kdo napsal slova hymny?

František Škroup nebo Josef Kajetán Tyl

Český jazyk 6. ročník
(úkoly 25. 5. – 29. 5. 2020)

- Minulý týden jste opakovali podstatná jména, tento týden zkusíte jen zodpovědět na několik otázek, které se týkají právě podstatných jmen.
- Správné odpovědi si запиšte do sešitu. Kdo chce známku, může mi odpovědi odeslat na email: zkoberska@post.cz
- Každopádně stále procvičujte češtinu na webech, stačí chvilka denně:
<https://www.pravopisne.cz/>
<https://www.umimecesky.cz/>
<https://skolakov.eu/>
<http://ucirna.cz/>
https://www.onlinecviceni.cz/exc/list_sel_topics.php

TEST č. 6

1. Správný tvar slova chvíle je ve větě:

- a) Strávili spolu mnoho krásných chvíl.
- b) Strávili spolu mnoho krásných chvíli.
- c) Strávili spolu mnoho krásných chvíľ.

2. Která věta (souvětí) je napsána správně?

- a) Les je ekosystém, kde rostou převážně stromi.
- b) Na polích se pěstuje obilí.
- c) Živočichové se živí částmy rostlin.

3. Která věta je napsána chybně?

- a) Velké škody způsobují larvy brouků.
- b) Hlízy brambor byly dovezeny do Evropy.
- c) Živočichové sají rostlinné šťávi.

4. Rozhodněte, ve které větě je chyba:

- a) Slanečci leželi na pultě.
- b) Slanečky ležely na pultě.
- c) Slanečci ležely na pultě.

5. Slovní spojení psi oči má v 7. pádě množného čísla tvar:

- a) psíma očima
- b) psími očima
- c) psími očmi

6. Vyberte gramaticky správnou větu:

- a) Vždy měl za uchy.
- b) Vždy měl za ušima.
- c) Vždy měl za uchami.

7. Která věta (souvětí) je napsána chybně?

- a) Střevlík ležel na zádech a bezmocně třepal nožičkami.
- b) Nejraději pila z hrníčku s ozdobnými ouškami.
- c) Opatrně vzala hrnec za obě ucha.

8. Která věta je napsána správně?

- a) Oslík stříhal svými dlouhými ušima.
- b) Oslík stříhal svými dlouhými uchy.
- c) Oslík stříhal svými dlouhými ušima.

9. Která věta je napsána bez chyby?

- a) Vesele na nás mával oběma rukama.
- b) Potřásal mu oběma rukami.
- c) Hodiny s pozlacenými ručičkami tikaly.

V úkolech 10–14 určete mluvnické kategorie a vzor u zvýrazněného podstatného jména.

10. Typickou jarní rostlinou je bledule.

- a) rod ženský, číslo jednotné, 7. pád, vzor píseň
- b) rod ženský, číslo jednotné, 4. pád, vzor kost
- c) rod ženský, číslo jednotné, 1. pád, vzor růže

11. Jiné druhy hmyzu rostlinám pomáhají.

- a) rod mužský, číslo množné, 1. pád, vzor hrad
- b) rod mužský, číslo jednotné, 4. pád, vzor hrad
- c) rod mužský, číslo množné, 1. pád, vzor muž

12. Chovají různé druhy dobytka.

- a) rod mužský, číslo jednotné, 2. pád, vzor pán
- b) rod mužský, číslo jednotné, 2. pád, vzor hrad
- c) rod mužský, číslo jednotné, 4. pád, vzor hrad

13. Josef Lada napsal knihu s názvem Bubáci a hastrmani.

- a) rod mužský, číslo množné, 1. pád, vzor muž
- b) rod mužský, číslo množné, 1. pád, vzor pán
- c) rod mužský, číslo množné, 7. pád, vzor pán

14. Slunéčko sedmítečné žije na různých rostlinách.

- a) rod ženský, číslo jednotné, 6. pád, vzor kost
- b) rod ženský, číslo množné, 4. pád, vzor růže
- c) rod ženský, číslo množné, 6. pád, vzor žena

15. Matka přišla do divadla:

Která věta je napsána správně?

- a) se svými dvěma krásnými dcerami.
- b) se svými dvěma krásnými dcerami.
- c) se svými dvěma krásnými dcerami.

16. Která věta je napsána chybně?

- a) Klečel přede mnou na kolenou.
- b) Nesl batoh na ramenách.
- c) Píchal mě na prsou.

Hodnocení:

0–1 chyba – jsi jednička; 2–3 chyby – jsi šikovný;
4–6 chyb – ještě je to dobré; 7–9 chyb – chtělo by to zabrat; 10 a více chyb – chce to zopakovat látku

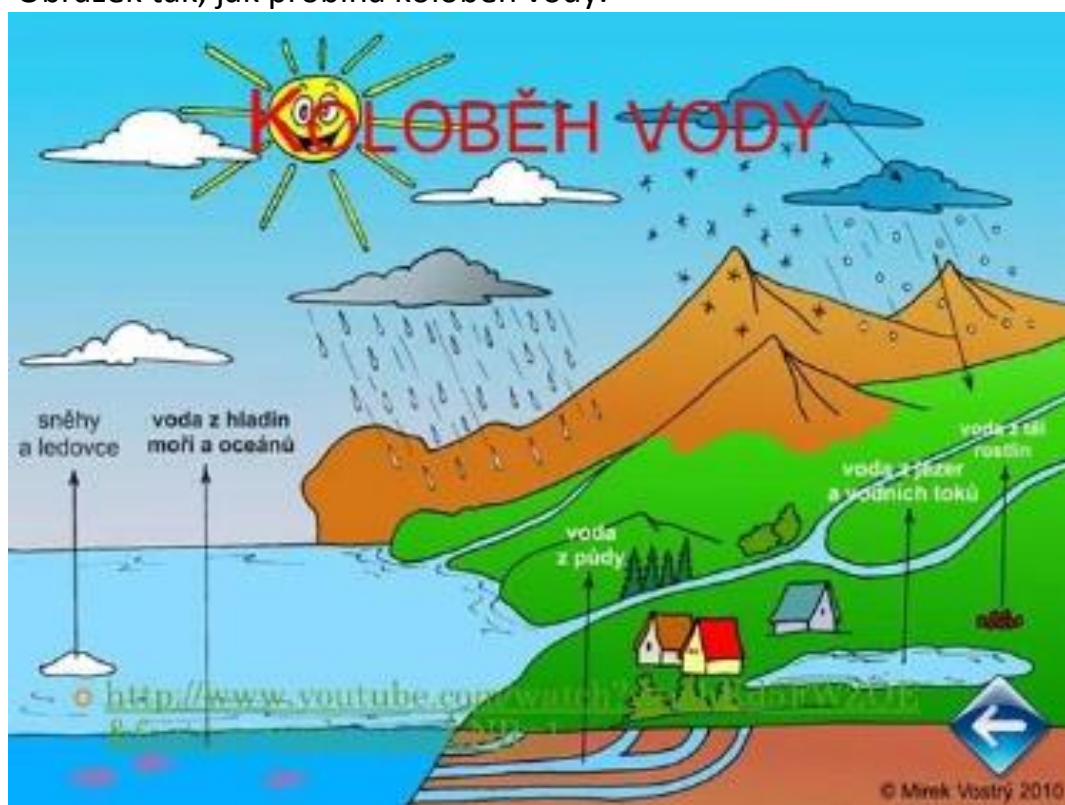
Zeměpis 6A

Opakování – koloběh vody

Zopakujeme si jak probíhá koloběh vody :

1. Voda z živočichů, potoků, rybníků, řek a moří se vypařuje.
2. Pára stoupá vzhůru.
3. Tvoří se mraky.
4. Vítr žene mraky nad pevninu.
5. Když se vodní pára nad pevninou ochladí, změní se v kapalinu, prší.
6. Když se pára ochladí pod 0 stupňů Celsia, sněží.

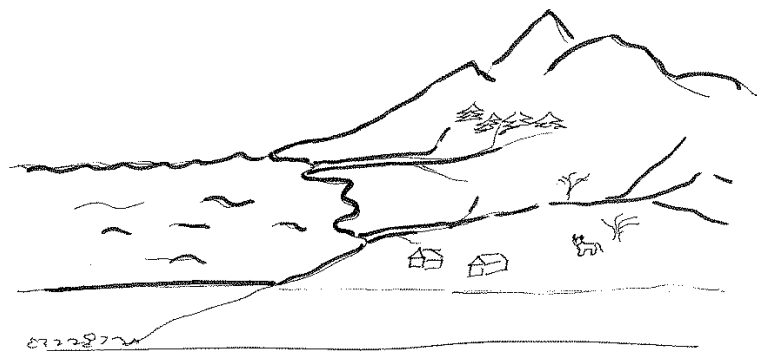
Obrázek tak, jak probíhá koloběh vody.



Zadání :

Dokresli obrázek jak funguje koloběh vody.

!



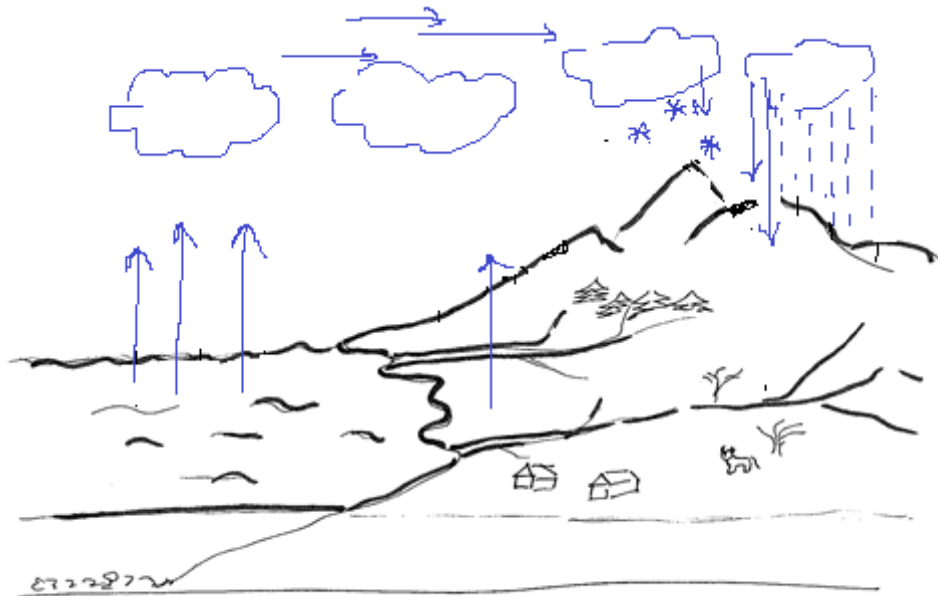
Očísluj věty, jak mají jít správně za sebou.

	Vítr žene mraky nad pevninu.
	Když se vodní pára nad pevninou ochladí, změní se v kapalinu, prší.
	Pára stoupá vzhůru.
	Když se pára ochladí pod 0 stupňů Celsia, sněží.
	Tvoří se mraky.
	Voda z živočichů, potoků, rybníků, řek a moří se vypařuje.

ŘEŠENÍ :

Nakresli obrázek a tabulku do sešitu:

1. Obrázek tak, jak probíhá koloběh vody.



2. Očísluj věty, jak mají jít správně za sebou.

4.	Vítr žene mraky nad pevninu.
5.	Když se vodní pára nad pevninou ochladí, změní se v kapalinu, prší.
2.	Pára stoupá vzhůru.
6.	Když se pára ochladí pod 0 stupňů Celsia, sněží.
3.	Tvoří se mraky.
1.	Voda z živočichů, potoků, rybníků, řek a moří se vypařuje.

ASERTIVITA

- dovednost, kterou uplatňujeme při jednání s druhými lidmi
- způsob, jak sdělovat své potřeby, přání a pocity druhým, aniž bychom porušovali jejich práva

Typy asertivního chování:

- pasivní jednání (submisivní)

jedinec se stále podřizuje žádostem nebo příkazům druhého

- agresivní jednání

jedinec se prosazuje na úkor jiných, nebere v potaz jejich práva

- asertivní jednání

jedinec dokáže jasně formulovat své požadavky, respektuje druhého, umí naslouchat, kompromis

Asertivita nás učí:

- jasně vyjadřovat vlastní pocity
- říkat ano či ne v souladu s tím, co doopravdy chceme
- požádat o to, co potřebujeme
- přijmout odmítnutí a kritiku od druhého bez urážky
- konstruktivně kritizovat
- vyjádřit i přijmout kompliment
- citlivě naslouchat druhému
- uzavírat rozumné kompromisy
- vést rozhovor s druhým člověkem

NASLOUCHÁNÍ

- jedna z nejdůležitějších dovedností, pomáhá porozumět sobě i druhým
- je podmínkou dobré komunikace
- pamatujeme si pouze 25 – 50 % toho, co slyšíme

Jak se staneme lepšími posluchači?

Musíme cvičit **AKTIVNÍ NASLOUCHÁNÍ**



EMPATIE

- vcítění
- porozumění emocím a motivům člověka

Empatické naslouchání

- nasloucháme pocitům člověka
- snažíme se do nich vcítit a pochopit je

Odpověz na otázky

1. Co je to asertivita?
2. Co nás asertivita učí?
3. Co je to naslouchání a empatie?

ŘEŠENÍ zapiš do sešitu:

Asertivita je :

- dovednost, kterou uplatňujeme při jednání s druhými lidmi
- způsob, jak sdělovat své potřeby, přání a pocity druhým, aniž bychom porušovali jejich práva

Asertivita nás učí :

- jasně vyjadřovat vlastní pocity
- říkat ano či ne v souladu s tím, co doopravdy chceme
- požádat o to, co potřebujeme
- přijmout odmítnutí a kritiku od druhého bez urážky
- konstruktivně kritizovat
- vyjádřit i přijmout kompliment (pochvalu)
- citlivě naslouchat druhému
- uzavírat rozumné kompromisy vést rozhovor s druhým člověkem

Naslouchání je :

- naslouchání - jedna z nejdůležitějších dovedností, pomáhá porozumět sobě i druhým

Empatie je :

- empatie - vcítění, porozumění emocím a motivům člověka

Výchova ke zdraví – 6. ročník

Opakování složení potravy.

Složky potravy

Podle chemické podstaty dělíme živiny na **ústrojné** (organické) a **neústrojné** (anorganické). K živinám ústrojným patří bílkoviny, tuky, cukry a vitamíny, k neústrojným voda a minerální látky.

Bílkoviny jsou nezbytné pro tvorbu svalstva, růst, udržení odolnosti proti nemocem.

Tuky jsou nejbohatším zdrojem energie.

Cukry jsou hlavním zdrojem energie. Mezi cukry patří i **vláknina**, která vytváří pocit nasycenosti, podporuje pohyb střev. Nadbytečný cukr v těle se přeměňuje na tuk.

Vitamíny se podílejí na řízení životních pochodů.

Vitamin A má pro člověka význam pro růst, pro zvyšování odolnosti, pro správnou činnost nervů, zraku. Je obsažen ve vejcích, mléce, mase, mléčných výrobcích.

Vitaminy skupiny B ovlivňují činnost nervové soustavy, tvorbu červených krvinek a činnost ostatních vitaminů.

Vitamin C je nezbytný k udržení odolnosti proti nepříznivým vlivům. Je obsažen v čerstvém ovoci, zelenině, bramborách.

Vitamin D pomáhá správnému růstu kostí. Je obsažen v másle, vytváří se také v kůži působením slunečního záření.

Minerální látky se zúčastňují výstavby tkání, kostí a vlasů. Takovým říkáme **minerální látky stavební** (vápník, fosfor). Jiné udržují v těle chemickou rovnováhu. Bývá jich v těle malé množství – **minerální látky stopové** (železo, měď, zinek aj.)

Voda je nepostradatelná pro látkovou výměnu, podmiňuje trávení, průchod potravy trávicím ústrojím i vylučování škodlivých látek. Podílí se na udržování stálé tělesné teploty. Voda se vyskytuje v každé buňce v těle.

Úkoly:

1. Čtyřsměrka. Označ barevně všechny důležité složky potravy.

Z	O	C	U	K	R	Y	Š	V
Y	L	Á	R	E	N	I	M	M
A	V	I	T	A	M	Í	N	Y
W	H	L	U	D	B	L	U	Y
B	Í	L	K	O	V	I	N	Y
G	Q	V	Y	V	X	J	L	T

Vyluštění čtyřsměrky.

Z	O	C	U	K	R	Y	Š	V
Y	L	Á	R	E	N	I	M	M
A	V	I	T	A	M	Í	N	Y
W	H	L	U	D	B	L	U	Y
B	Í	L	K	O	V	I	N	Y
G	Q	V	Y	V	X	J	L	T