

Hra na živly

Rozdělte se ve třídě na 4 skupiny – živly podle vašeho astrologického znamení:

Oheň: Berani, Lvi a Střelci

Voda: Raci, Štíři, Ryby

Země: Býci, Panny, Kozorozi

Vzduch: Blíženci, Váhy, Vodnáři

Nyní máte deset minut na to, abyste ve skupině sepsali všechny argumenty, proč právě váš živel je **nejdůležitější**, **nejpotřebnější** pro život člověka.

Následuje „živelní zasedání“, které se bude řídit vašimi třídními pravidly správné komunikace.

Každá skupina zvolí svého mluvčího, který přednese pádné argumenty.

Ostatní skupiny ho vyslechnou, poté mohou vznášet námitky typu:

„Země, proč lid sužuješ zemětřesením?“, „Vodo, uvědomuješ si katastrofické následky vln tsunami?“, „Ohni, tvé plameny strávily v roce 2008 celé západní křídlo Průmyslového paláce v Praze.“, „Vzduchu, vzpomínáš si, kolik tvá vichřice porazila stromů v roce 2004 v Tatranském národním parku?“

Než se ke slovu dostane další živel, všichni členové třech namítajících skupin ohodnotí, nakolik byli přesvědčeni o životní důležitosti představeného živlu. Na lísteček napište počet bodů podle stupnice:

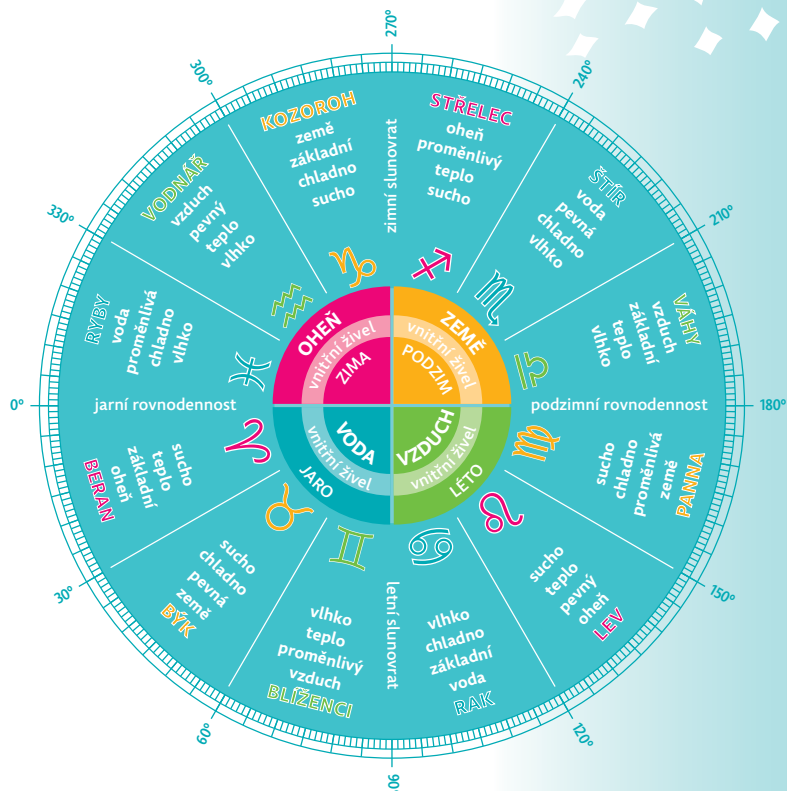
0 = o důležitosti tohoto živlu jsem nebyl vůbec přesvědčen

1 = zazněly pouze slabé argumenty, námitky je převýšily

2 = vhodné argumenty, skupina reagovala i na některé námitky

3 = skupina přednesla silné argumenty, které převýšily i některé námitky.

„Živelní zasedání“ končí sečtením bodů u každé skupiny.



Astrologie

Najdi, co o astrologii říká Slovník cizích slov. Čteš rád(a) horoskopy? V čem může být přílišná důvěra v horoskop zrádná?



Otázky a úkoly

- 1 Který živel přednesl nejsilnější argumenty?
- 2 Bylo náročnější vymýšlet argumenty, nebo oponovat druhé skupině?
- 3 Uznávali jste bez větších problémů pravidla druhých?
- 4 Uplatňovali jste úspěšně vaše třídní pravidla?



Práva a povinnosti dítěte

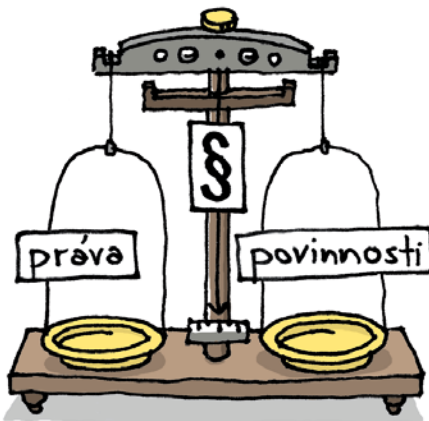
Otázky a úkoly

- 1 Jak rozumíš spojení slov „mám právo“?
- 2 Máme všichni stejná práva?
- 3 Kdo, respektive co, nám práva zaručuje?

Zamysli se

Napiš alespoň 4 práva, která máš jako dítě nebo žák.
Bylo ti některé z napsaných práv upřeno?
Porušil někdo tvá práva?

Mít právo je pouze jedna strana mince.
Tušíš, co se skrývá na její druhé straně?
Jak rozumíš následujícímu obrázku?
Vůči komu máš povinnosti?



Úmluva o právech dítěte byla jednohlasně schválena Valným shromážděním OSN v listopadu 1989. V únoru 1991 se k ní přihlásila tehdejší ČSFR. Po jejím rozpadu přijala Úmluvu i Česká republika.

Sbírka zákonů = souhrn všech zákonů České republiky. Zákony v on-line verzi najdeš na <http://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/>.



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY

Aktuální znění předpisů sbírky zákonů ČR najdeš také na www.zakonyprolidi.cz.

- ?** Pročti si výčet dětských práv, každé právo označ jedním ze znamének.
- + právo, o kterém jsem nevěděl, je pro mě novým poznatkem;
 - právo, kterého jsem si byl vědom;
 - ? tomuto právu nerozumím, potřebuji vysvětlení.

ÚMLUVA O PRÁVECH DÍTĚTE

PRÁVA

- § Právo na život (čl. 6)
- § Právo na jméno a státní příslušnost (čl. 7)
- § Právo na zachování totožnosti, příslušnosti k rodině a státu (čl. 8)
- § Právo žít se svými rodiči a udržovat s nimi styky (čl. 9)
- § Právo svobodně se vyjadřovat a být vyslyšen (čl. 12)
- § Právo svobodně přijímat a rozšiřovat informace (čl. 13)
- § Právo svobodně myslet a projevovat víru či náboženství (čl. 14)
- § Právo na svobodné sdružování a shromáždění (čl. 15)
- § Právo na ochranu soukromí, cti a pověsti (čl. 16)
- § Právo na přístup k informacím a na ochranu před škodlivými informacemi (čl. 17)
- § Právo na obranu před násilím (čl. 19)
- § Právo na zvláštní ochranu a pomoc dětem bez rodin (čl. 20)
- § Právo na plnohodnotný život a pomoc postiženým dětem (čl. 23)
- § Právo na ochranu zdraví a léčení (čl. 24)
- § Právo na sociální péči a odpovídající životní úroveň (čl. 26)
- § Právo na vzdělání (čl. 28, 29)
- § Právo na volný čas (čl. 31)
- § Právo na ochranu před vykořisťováním a škodlivou prací (čl. 32)



Jsou tvá práva nějak ohraničená, nebo jsou neomezená? Které z postav na obrázku dáváš za pravdu? Která práva byla porušena?



Naše práva končí tam, kde začínají práva druhého.

S Práva a povinnosti dětí v ČR vychází z rodinného práva, které upravuje občanský zákoník. V roce 1924 byla Spojenými národy stanovena dětská práva. V roce 1959 vyhlásilo OSN deklaraci dětských práv a v roce 1989 přijalo VS OSN Úmluvu o právech dítěte. Přesto existují státy, kde denně dochází k porušování dětských práv.



Hledáme štěstí?

Prísloví říká, že duhu a štěstí nikdy nevidíme nad vlastní hlavou. Ještě chvíli budeme chytat krátké odlesky štěstí a potom každý jindy pochopíme, že největším štěstím je naše zdraví.

Zdraví převažuje zvláště všechny vnější statky tak výrazně, že zdravý žebrák je šťastnější než nemocný král.
Arthur Schopenhauer



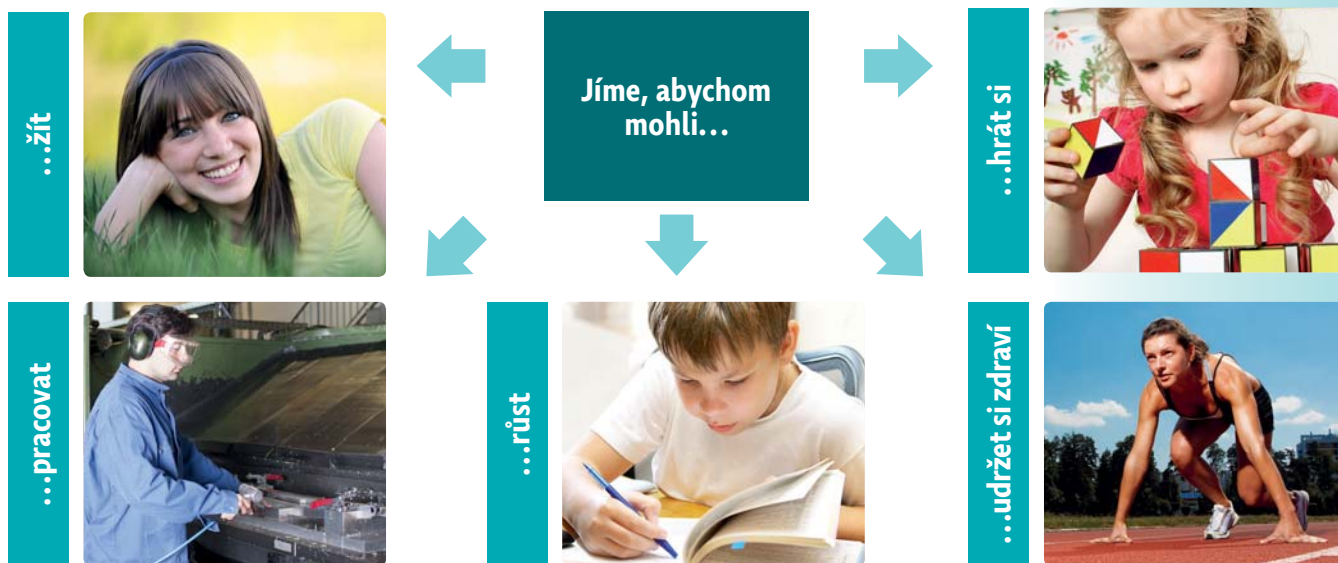
? Při pohledu na obrázek pracujte s pojmem vyrovnaná (racionální) strava. Zvolte metodu volného psaní, pokračujte rozhovorem a následně diskuzí.

Již 400 let před naším letopočtem nazval Hippokrates potravu lékem. Denně se objevují nové informace o přímém vztahu mezi výživou a zdravím. Přesto civilizace tento blahodárný zdroj zdraví mění různými úpravami v zátěž organismu.

? Které úpravy potravin považuješ za zdraví škodlivé? Zdůvodni proč.



Proč jíme?





Zamysli se nad informacemi, které se nachází na etiketách:

– minimální trvanlivost do 12. 5. 2018

– spotřebujte do 12. 5. 2018

V čem se liší?

S

Celkově je důležité dbát na zdravotní nezávadnost a jakost potravin. Je třeba sledovat, co jíme, jaké je složení potravin. Může se stát, že se u některých lidí objeví alergie na ovoce, ryby, vaječný bílek, ořechy, mléčné výrobky, obiloviny a další. Tito lidé si musí dát pozor na potraviny obsahující alergeny, mohly by totiž ohrozit jejich zdraví. Anafylaktická reakce patří ke stavům, které ohrožují pacienta na životě. Příčinou mohou být potraviny, hmyzí jedy, latex, léky a další vlivy.



A co naše nákupy?



supermarket

velký
sortiment
levnějších
potravinářských
výrobků



malý obchod
s bio výrobky

vyšší cena je
vyvážena
kvalitou
a informacemi
o zboží



Wýživové
hodnoty nejsou
prioritou
u vyrobce

Přineste letáky jednotlivých marketů a vyhodnoťte je z hlediska zdravé výživy. Obsahují klamavou reklamu?

Klamavá reklama = šíření nepravdivých údajů za účelem prospěchu, na úkor druhých, zákonem zakázána



Správné držení těla

Správné držení těla je vlastně také **pohybová dovednost** a musíme se ji naučit jako jiným pohybovým dovednostem co nejlépe, protože špatné, nesprávné držení těla je příčinou zdravotních potíží v pozdějším věku.

Víte, které pohybové aktivity zlepšují držení těla?

Správné držení těla se vyznačuje následujícími znaky:

- Hlava je vzpřímená, temeno směřuje vzhůru.
- Brada je nad důlkem mezi klíčními kostmi a svírá s přední stranou krku téměř pravý úhel.
- Ramena jsou spuštěná dolů, obě ve stejné výši.
- Hrudník vypjatý, hrudní kost je více vpředu než břicho.
- Lopatky jsou spuštěné dolů, jejich dolní konce neodstávají od hrudníku a jsou obě ve stejné výši.
- Břicho je zpevněné, zatažené, ale ne křečovitě.
- Boky jsou ve stejné výši.
- Pánev je podsazená a bederní prohnutí je pouze mírné.
- Dolní končetiny jsou v kyčlích mírně vytočené ven, špičky trochu od sebe, podélná i příčná klenba je správně vyklenutá, těžiště uprostřed chodidel.



Zátěž páteře může vést **při nesprávném sezení ve školních lavicích** k deformacím různého druhu. Je také nesprávné, žádá-li se na žácích, aby nosili příliš těžké aktovky. Nejlepší norma zátěže je 10 % hmotnosti těla. Vadné držení těla je poměrně rozšířeným jevem mezi dětmi mladšího i staršího školního věku.

Svalová nerovnováha vzniká v souvislosti s růstem, kdy se objevuje jakási nestabilita ve svalovém napětí a svalstvo obtížně zvládá měnící se rozměry kostry. K tomu se v různé míře přidružuje **emoční labilita v pubertě**. Při zvýšeném psychickém napětí se totiž automaticky zvyšuje svalový tonus, který představuje výchozí napětí pro následný svalový stah.



S Správné držení těla je základem pro správné dýchání a dobrou funkci páteře, kloubů a správnou funkci všech tělních orgánů. Správné držení těla je navíc hezké, zlepšuje náš vzhled a image.

