**PRACOVNÍ MATERIÁL K SEMINÁŘŮM DO PŘEDMĚTU**

**ČLOVĚK VE SPOLEČNOSTI A JEHO ZDRAVÍ**

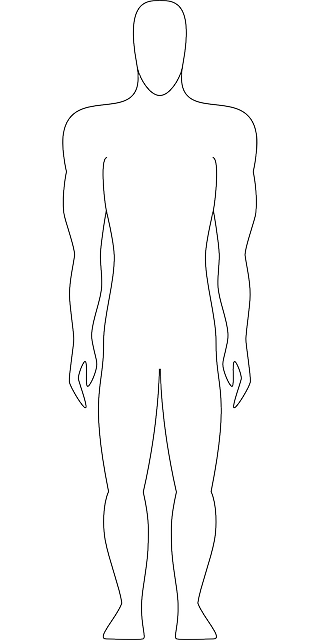
**(KPA/5CAJZ)**

**akademický rok 2017/2018**

|  |  |
| --- | --- |
| **Jméno a příjmení studenta** |  |
| **Osobní číslo studenta** |  |

**TÉMA 1: LIDSKÉ TĚLO**

**Úkol 1/1: Do obrysu lidské postavy zakreslete 10 orgánů, které vnímáte jako obtížné, a ne příliš známé mezi laiky. (Např. „oko“ je jednoduchý a běžné známý orgán).**



**Úkol 1/2: V osmisměrce najděte 20 orgánů lidského těla a vedle je vypište.**

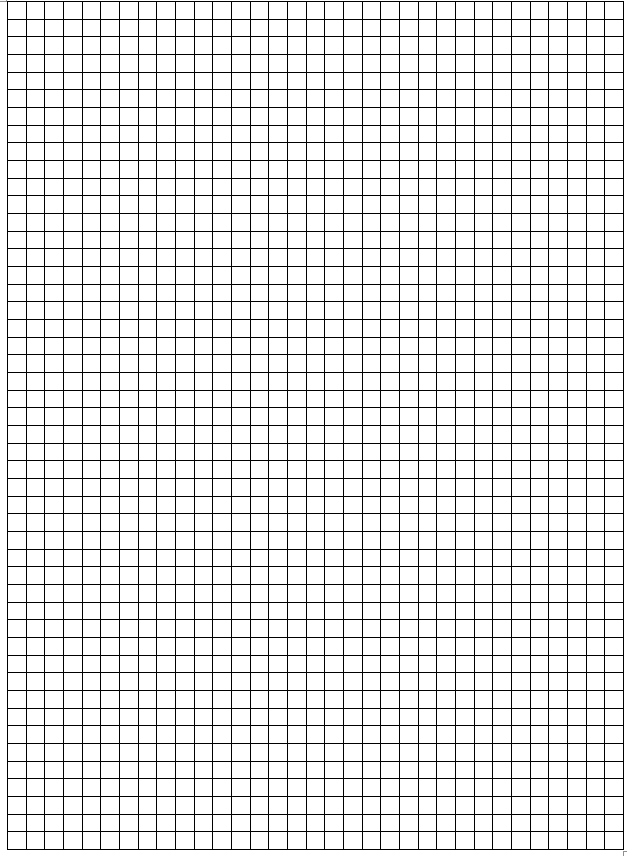
****

|  |
| --- |
|  |

**Úkol 1/3:** **Změřte některé údaje o svém těle a zaneste do tabulky. Pro výpočet plochy chodidla a dlaně použij další stránku.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DATUM** |  | | |
| **Výška** |  | **Rozpětí paží** |  |
| **Hmotnost** |  | **Plocha dlaně a prstů** |  |
| **Obvod pasu** |  | **Rozpětí prstů** |  |
| **Obvod hrudníku** |  | **Plocha chodidla** |  |
| **Délka nohy** |  | **Délka chodidla** |  |
| **Délka paže** |  | **Barva vlasů** |  |

**Prostor pro výpočet plochy chodidla a dlaně:**

****

**Úkol 1/4:** **Zaznamenej (nakresli nebo otiskni) své otisky prstů jedné ruky. (názvy tvarů otisků: vír, smyčka, oblouček, složený otisk).**

|  |
| --- |
| palec ukazováček prostředníček prsteníček malíček |

**Úkol 1/5: Proveďte test na dominanci oka a odhadněte svůj úhel vidění. Popište průběh testu (postup). Spočítejte, kolikrát mrknete za minutu.**

|  |  |
| --- | --- |
| Mám dominantní: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Popis testu: | Můj úhel vidění je asi: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Popis testu: |

|  |
| --- |
| KOLIKRÁT MRKÁM ZA 1 MINUTU? |

**Úkol 1/6: Načrtněte (eventuálně popište) několik optických klamů.**

|  |
| --- |
|  |

**Úkol 1/7: Pomocí sluchu zapište větu, co uslyšíte v morseovce, a pak ji rozluštěte.**

|  |
| --- |
| **ZÁPIS:** |

|  |
| --- |
| **ROZLUŠTĚNÍ:** |

**Úkol 1/8: Poznejte pomocí hmatu, které předměty jsou v krabici.**

|  |
| --- |
|  |

**Úkol 1/9: Poznejte pomocí chuti (nebo i zraku), co je v nádobkách.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nádobka číslo:** | **Obsah nádobky** |
| **1.** |  |
| **2.** |  |
| **3.** |  |
| **4.** |  |
| **5.** |  |

**Úkol 1/10: Pracujte ve dvojících a pokuste se co nejrychleji chytit pravítko, které jeden pouští. Zapište si své výkony (proveďte 10 měření) – a následně potom vypočtěte aritmetický průměr.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| M1 | M2 | M3 | M4 | M5 | M6 | M7 | M8 | M9 | M10 | PRŮMĚR |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Úkol 1/11: Změřte si tep v klidu, pak udělejte 30 dřepů a změřte si 4x tep (dle tabulky).**

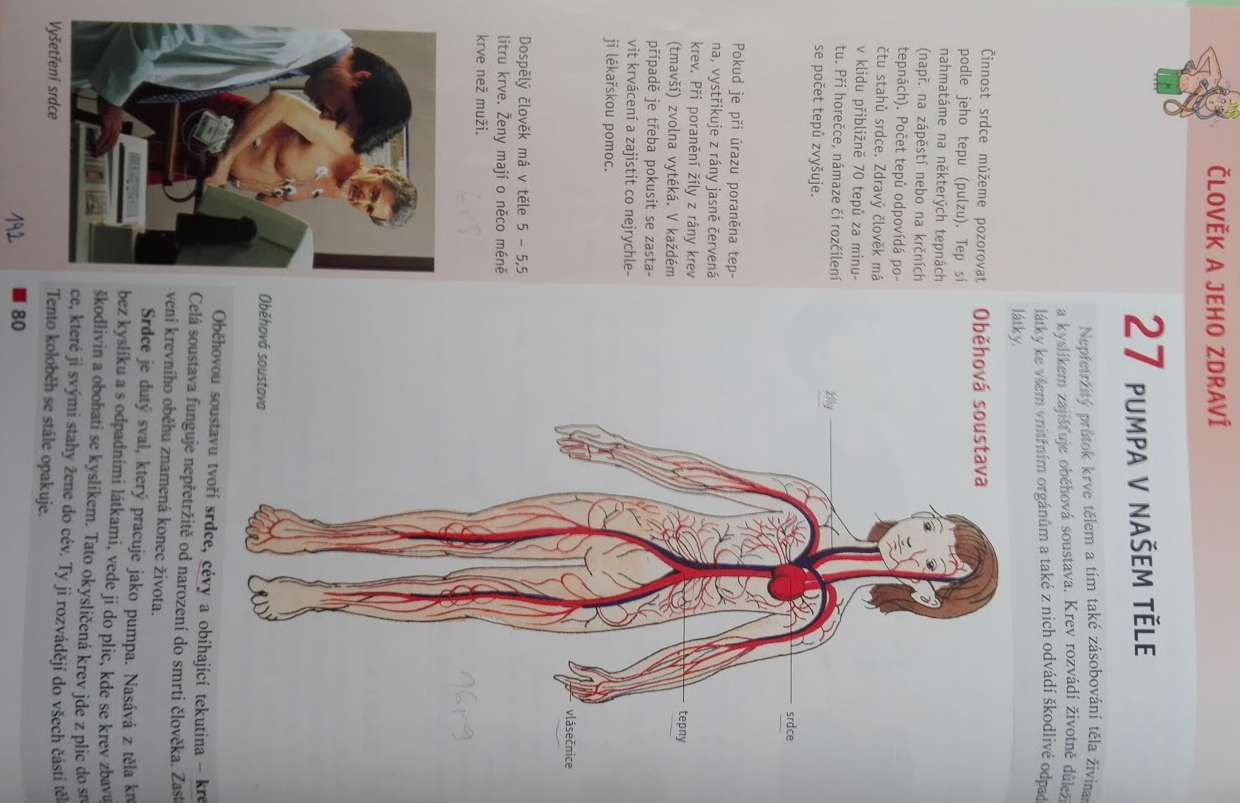
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Měření tepu | | |
| v klidu | ihned po výkonu | po 1 minutě | po 3 min. | po 5 min |

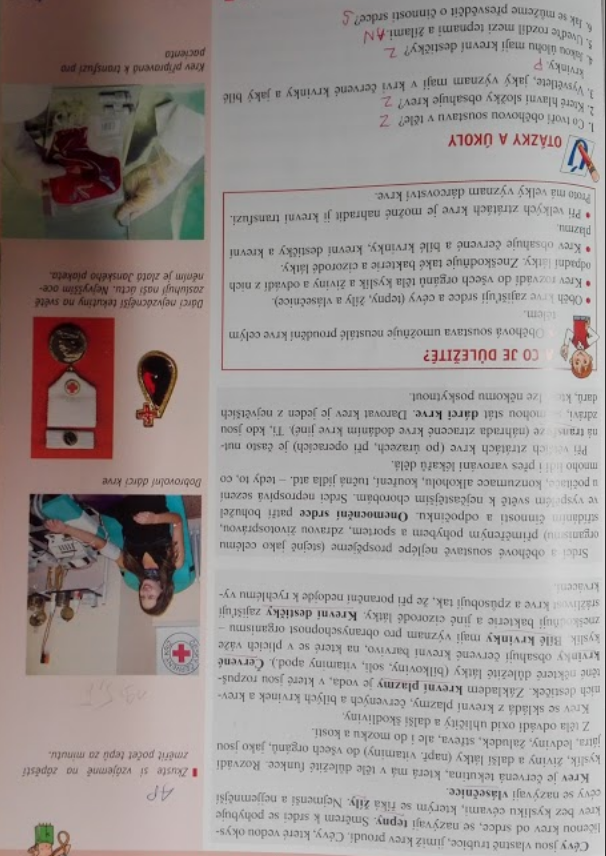
**Úkol 1/12: Pokuste se vytyčit cíle vyučovacího bloku na téma oběhové soustavy (viz učebnice Přírodovědy, nakladatelství SPN – viz příloha) a přemýšlejte, jak byste dětem didakticky zpracovali (vysvětlili) některé pojmy (4) vyznačené tučně.**

|  |
| --- |
| **FORMULACE CÍLŮ VYUČOVACÍHO BLOKU:** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Pojem** | **Vysvětlení (postup)** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Příloha k úkolu 1/12:**

****



**TÉMA 2: ZDRAVÍ A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL**

**Úkol 2/1: Vlastními slovy definujte pojem zdraví.**

|  |
| --- |
|  |

**Úkol 2/2:** **Schematicky zakreslete 4 hlavní a alespoň 10 konkrétních faktorů ovlivňujících zdraví.**

|  |
| --- |
|  |

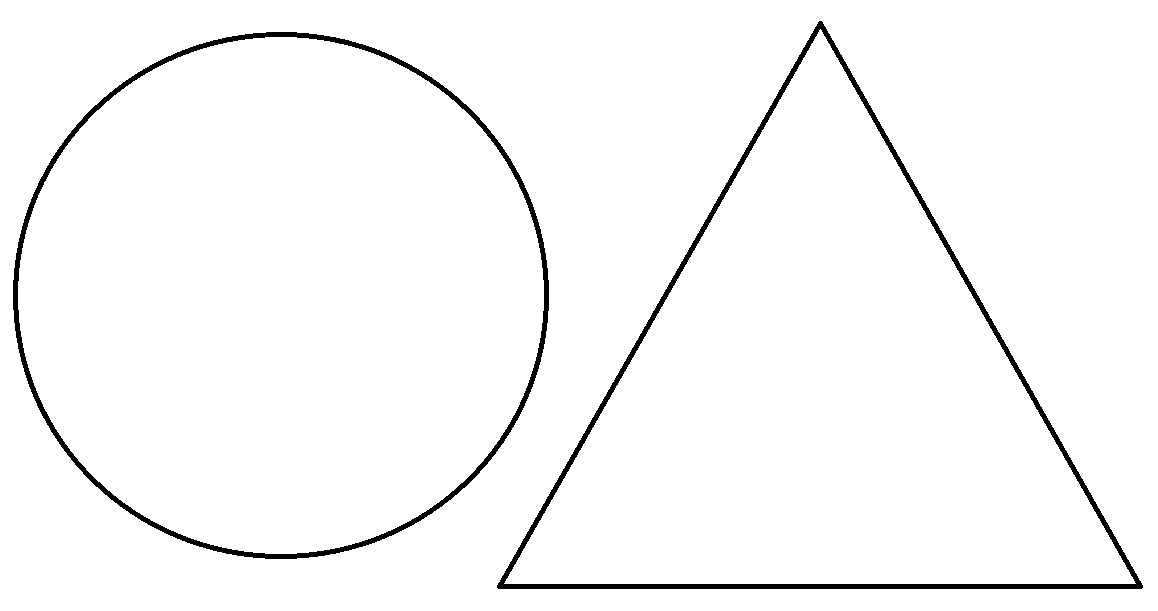
**Úkol 2/3: Popište vlastními slovy, v čem spočívá konzumní způsob života a jaké to má důsledky pro zdraví (jaká rizika s sebou přináší). Vypište minimálně 5 konkrétních vlivů.**

|  |
| --- |
|  |

**Úkol 2/4:** **Napište příklady potraviny (vždy minimálně tři) podle toho, kterou složku živin obsahují nejvíce (tzn., která je pro ně typická).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| BÍLKOVINY | SACHARIDY | TUKY | VLÁKNINA |
|  |  |  |  |

**Úkol 2/5: Nakreslete zdravý talíř a potravinovou pyramidu.**



**Úkol 2/6: Vypočítejte níže uvedené údaje:**

|  |  |
| --- | --- |
| BMI  (Body mass index) |  |
| Množství tělesného tuku |  |
| Celkový příjem kalorii (za den) |  |
| Rozložení nutričních hodnot (B, S, T) |  |
| Rozdělení kalorií během dne |  |
| Ideální hmotnost |  |
| Tepová frekvence v klidu / pro spalování tuků /maximální |  |

**Úkol 2/7: Sestavte váš TYPICKÝ JÍDELNÍČEK během všedního dne a vypočítejte jeho kalorickou (kJ) a nutriční (poměr bílkovin, sacharidů, tuků) hodnotu. Porovnejte s údaji pro vás.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **JÍDLO (popis, gramáž, objem)** | **Hmotnost bílkovin a jejich kalorická hodnota** | **Hmotnost sacharidů a jejich kalorická hodnota** | **Hmotnost tuků a jejich kalorická hodnota** | **Celkem (kJ)** |
| **snídaně** |  |  |  |  |  |
| **svačina** |  |  |  |  |  |
| **oběd** |  |  |  |  |  |
| **svačina** |  |  |  |  |  |
| **večeře** |  |  |  |  |  |
| **druhá večeře** |  |  |  |  |  |

**Úkol 2/8: Navrhněte antireklamu (proti) na cigarety nebo alkohol. Musí obsahovat jak obrázek, tak text.**

|  |
| --- |
|  |

**Úkol 2/9: Spočítejte, kolik stojí kouření člověka, který kouří 40 let (od 18 do 58 let). Kolik by za dané období ušetřil, kdyby peníze ukládal na spoření s výnosem 2 %? Které další náklady musí kuřák započítat mimo cenu samotných cigaret (tzv. nepřímé náklady)? Počítejte s průměrnou cenou 80Kč/krabičku a s tím, že kuřák denně vykouří půl krabičky, tzn. 10 cigaret. K výpočtu výnosů ze spoření použijte kalkulačku např.** [**ZDE**](https://www.mesec.cz/kalkulacky/kolik-vam-vynese-sporeni-v-bance/)**.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cena za kouření** | **Úspora při nekouření** |
|  |  |

**Úkol 2/10: Sepište váš běžný denní režim dne a zvýrazněte ty činnosti, které považujete za ty, jež podporují vaše duševní zdraví.**

|  |
| --- |
|  |

**Úkol 2/11: Shlédněte krátké** [**video**](https://www.youtube.com/watch?v=Itq4Tsk7JGg) **o tom, jak by měla vypadat správná večeře, podporující zdraví. Vypište minimálně 5 zásad, které se zdravou večeří souvisejí.**

|  |
| --- |
|  |

**TÉMA 3: SEXUALITA A VZTAHY**

**Úkol 3/1: Na základě vašich zkušeností z „pozorování“ společnosti charakterizujte, jak dnešní česká (západní, konzumní) společnost přistupuje k sexu. Jaká je míra sexualizace společnosti? Jaké jsou hlavní rysy? Zapište.**

|  |
| --- |
|  |

**Úkol 3/2:** **Prolistujte časopis pro mladé (teenagery) a pokuste se charakterizovat, jak ony prezentují sex, sexuální život. Jakou má sex hodnotu? Použijte např. časopis BRAVO, BRAVO GIRL apod.**

|  |
| --- |
|  |

**Úkol 3/3:** **Napište argumenty pro manželství / proti manželství. Co se rýsuje jako „společný jmenovatel“ všech argumentů?**

|  |  |
| --- | --- |
| **PRO MANŽELSTVÍ** | **PROTI MANŽELSTVÍ** |
|  |  |
| **SPOLEČNÝ JMENOVATEL:** | **SPOLEČNÝ JMENOVATEL:** |

**Úkol 3/4:** **Napište vlastními slovy definici lásky. Co má společného sex s láskou, a naopak v čem se liší?**

|  |
| --- |
|  |

**Úkol 3/5:** **Přečtěte si následující definici lásky. Přemýšlejte a napište, o čem je taková láska.**

|  |
| --- |
| „Láska je trpělivá, laskavá, nezávidí, láska se nevychloubá a není domýšlivá. Láska nejedná nečestně, nehledá svůj prospěch, nedá se vydráždit, nepočítá křivdy. Nemá radost ze špatnosti, ale vždycky se raduje z pravdy. AŤ SE DĚJE COKOLIV, LÁSKA VYDRŽÍ, LÁSKA VĚŘÍ, LÁSKA MÁ NADĚJI, LÁSKA VYTRVÁ.“ |

|  |
| --- |
| Vlastní definice: |

**Úkol 3/6:** **Napište pět hlavních příčin rozvodů a pak porovnejte se zjištěnými údaji z bakalářské práce na dané téma (**[**ZDE**](https://is.bivs.cz/th/11303/bivs_b/Rozvod_manzelstvi_a_jeho_priciny.pdf)**). Seřaďte je od nejčastějších po nejméně časté.**

|  |  |
| --- | --- |
| Váš názor (1 - nejčastější, 5 – nejméně častý) | Výsledky výzkumu (1 - nejčastější, 5 – nejméně častý) |
| 1 | 1 |
| 2 | 2 |
| 3 | 3 |
| 4 | 4 |
| 5 | 5 |

**Úkol 3/7:** **Co by dle vás mělo být součástí sexuální výchovy na 1. stupni ZŠ? Proč? Formulujte váš názor na aplikaci sexuální výchovy v rámci primární školy.**

|  |
| --- |
|  |

**TÉMA 4: ETIKA A KULTURA**

**Úkol 4/1:** **Vypište 4 etické otázky a zformulujte váš názor na ně.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etická otázka** | **Váš pohled (vaše formulace)** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Úkol 4/2:** **Popište znaky evropské kultury a naznačte příčiny (okolnosti), jež tuto kulturu v minulosti utvářely.**

|  |
| --- |
|  |

**Úkol 4/3: Napište váš názor na současnou migraci lidí do Evropy. Naznačte řešení, které byste použili, kdybyste měli politickou moc.**

|  |  |
| --- | --- |
| Názor: | Řešení: |

**TÉMA 5: MIMOŘÁDNÉ UDÁLOSTI**

**Úkol 5/1: Schematicky zakreslete dělení mimořádných událostí.**

|  |
| --- |
|  |

**Úkol 5/2: Nakreslete mnemotechnické pomůcky pro zapamatování si čísel jednotlivých složek IZS.**

|  |
| --- |
|  |

**Úkol 5/3: Nakreslete evakuační zavazadlo a jeho obsah. Popište jednotlivé složky evakuačního zavazadla**

|  |
| --- |
|  |

**Úkol 5/4: Vytvořte příklad rozhovoru na tísňovou linku – sepište správný postup oznámení mimořádné události.**

|  |
| --- |
|  |

**Úkol 5/5: Vytvořte leták s informacemi o laické první pomoci, který by mohl viset např. v MHD a srozumitelně by vysvětloval zásady laické první pomoci.**

|  |
| --- |
|  |

**Úkol 5/6: Udělejte test první pomoci (**[**ZDE**](http://www.proprofs.com/quiz-school/story.php?title=test-z-prvn-pomoci)**) a pak zapište svůj výsledek, zhodnoťte se, kde chybujete.**

|  |
| --- |
|  |

**TÉMA 6: DOPRAVNÍ VÝCHOVA**

**Úkol 6/1: Nakreslete alespoň 10 dopravních značek, se kterými se dítě může běžně potkat a jsou pro něj jako chodce či cyklistu důležité.**

|  |
| --- |
|  |

**Úkol 6/2: Sepište „desatero“ bezpečného pohybu na pozemních komunikacích.**

|  |
| --- |
|  |

**Úkol 6/3: Navrhněte (nakreslete plánek) dětského dopravního hřiště**

|  |
| --- |
|  |

**TÉMA 7: REKLAMA**

**Úkol 7/1: Navrhněte antireklamu na cigarety nebo alkohol. Musí obsahovat jak text (např. slogan), tak obrázek.**

|  |
| --- |
|  |

**Úkol 7/2: Vypište tři 3 různé reklam (reálných, se kterými jste se dostali do styku) a stručně je zhodnoťte – klasifikujte je dle typu a zaměření, v čem splňuje znaky reklamy, proč vás zaujala aj.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Úkol 7/3: Vystihněte podstatu reklamy a srovnejte ji s potřebami člověka. Inspirujte se tímto** [**videem**](https://www.youtube.com/watch?v=vCvbNcMxXo0)**.**

|  |
| --- |
|  |

**TÉMA 8: DEMOKRACIE A POLITIKA**

**Úkol 8/1: Popište znaky demokracie a uveďte konkrétní příklady, jak (v čem) demokracie u nás funguje.**

|  |
| --- |
|  |

**Úkol 8/2: Zjistěte a zakreslete (eventuálně napište) početní (procentuální) složení poslanecké sněmovny ČR a senátu ČR dle jednotlivých politických stran**

|  |  |
| --- | --- |
| Poslanecká sněmovna | Senát |
|  |  |

**Úkol 8/3: Srovnejte volební program v otázce školství (vzdělávání) vybraných stran, vyberte z nich to důležité, co pro vás hraje klíčovou roli (3 věci) a vyberte stranu, kterou byste pouze na základě informací v jejich volebním programu ohledně kapitoly školství, volili.**

Hnutí ANO [ZDE](https://www.anobudelip.cz/file/edee/2017/09/program-hnuti-ano-pro-volby-do-poslanecke-snemovny.pdf), ODS [ZDE](https://www.ods.cz/volby2017/program), Piráti [ZDE](https://www.pirati.cz/program/psp2017.html), KSČM [ZDE](http://volby.kscm.cz/volebni-program), ČSSD [ZDE](https://www.cssd.cz/data/files/program-210x210-seda.pdf), SPD [ZDE](http://www.spd.cz/program)

|  |  |
| --- | --- |
| Politická strana | Z volebního programu (kapitola Školství) |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Úkol 8/4: Přemýšlejte, které hodnoty jsou důležité a zásadní pro společné soužití lidí. Napište je.**

|  |  |
| --- | --- |
| Hodnotový ideál (co bychom si přáli) | Hodnotová realita (co pozorujeme) |
|  |  |

**Úkol 8/5: Navrhněte oblasti (témata), která byste zařadili do výuky na 1. stupni, a týkající se člověka ve společnosti. Proč byste je vybrali? Co byste chtěli žáky na tomto tématu naučit?**

|  |
| --- |
|  |

**TÉMA 9: PRÁVO A SPRAVEDLNOST**

**Úkol 9/1: Vypište základní lidská práva (viz** [**Listina základních práv a svobod**](https://www.psp.cz/docs/laws/listina.html)**).**

|  |
| --- |
|  |

**Úkol 9/2: Uveďte 5 zcela konkrétních příkladů porušování (nedodržování) lidských práv.**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Úkol 9/3: Seznamte se s Ústavou ČR a zakreslete její schéma – o čem pojednává. Z každé hlavy (mimo poslední) vyberte dle vašeho názoru jeden nejdůležitější bod (případně dva až tři). Ústava dostupná** [**ZDE**](https://www.psp.cz/docs/laws/constitution.html)**.**

|  |  |
| --- | --- |
| Hlava | obsah |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |
| 7 |  |

**Úkol 9/4: Na webové adrese** [**ZDE**](https://www.transparency.cz/vysledky-zebricku-zemi-podle-indexu-vnimani-korupce-2014/) **si prostudujte míru vnímání korupce v jednotlivých zemích a zhodnoťte postavení ČR. Kde vnímáte největší míru korupce u nás a jak by se jí dalo eliminovat?**

|  |  |
| --- | --- |
| Postavení ČR na mapě korupce | Názor na největší míru korupce a její eliminaci |
|  |  |

**Úkol 9/5: Na webové adrese** [**ZDE**](http://dokumenty.osu.cz/osu/uredni-deska/ou-stud_zk_rad-20160817cs.pdf) **si pročtěte Studijní a zkušební řád Ostravské univerzity a vypište z něj povinnosti a práva studenta z něj zřetelně plynoucí.**

|  |  |
| --- | --- |
| Práva studenta | Povinnosti studenta |
|  |  |

**TÉMA 10: FINANČNÍ GRAMOTNOST**

**Úkol 10/1: Vypište příklady hmotných a nehmotných potřeb, potřeb nezbytných a zbytných.**

|  |  |
| --- | --- |
| Hmotné potřeby | Nehmotné potřeby |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Nezbytné potřeby | Zbytné potřeby |
|  |  |

**Úkol 10/2: Srovnejte kurs koruny vůči vámi vybraným 5 zahraničním měnám a srovnejte s roky 2010, 2005, 2000 a 1995. K dnešnímu dni. Použijte odkaz** [**ZDE**](https://www.cnb.cz/cs/financni_trhy/devizovy_trh/kurzy_devizoveho_trhu/denni_kurz.jsp)**. Na základě vyplněné tabulky sestrojte graf.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MĚNA** | **2016** | **2010** | **2005** | **2000** | **1995** |
| **EUR (Eurozóna)** |  |  |  |  |  |
| **USD (USA)** |  |  |  |  |  |
| **GPB (V. Británie)** |  |  |  |  |  |
| **CHF (Švýcarsko)** |  |  |  |  |  |
| **JPY (Japonsko)** |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Graf:** |

**Úkol 10/3: Vyhledejte na internetu nejlepší nabídku spotřebního úvěru na částku 100 000 Kč a popište ji (RPSN, úrok, celková zaplacená částka).**

|  |
| --- |
|  |

**Úkol 10/4: Napište příklady vašich (nebo vaší domácnosti) výdajů nezbytných, nutných a zbytných.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nezbytné výdaje** | **Nutné výdaje** | **Zbytné výdaje** |
|  |  |  |

**Úkol 10/5: Sestavte si váš osobní rozpočet.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PŘÍJMY** | | **VÝDAJE** | |
| **druh** | **částka** | **druh** | **částka** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**ZŮSTATEK:**

**Co uděláte (byste udělali) s rozdílem?**

|  |
| --- |
|  |

**Úkol 10/6: Spočítejte si svoji osobní inflaci – zobrazte (překopírujte) váš výsledný graf a stručně okomentujte výsledek. Pracujte s webovou stránkou** [**ZDE**](https://www.penize.cz/kalkulacky/kalkulacka-inflace)**.**

|  |
| --- |
|  |

**Úkol 10/7: Napište krátké zamyšlení o tom, zda jste chudí, nebo bohatí. Použijte k porovnání stránku** [**ZDE**](http://www.globalrichlist.com/)**. Změnil se nějak váš pohled na vaše bohatství při použití dané stránky? Zdůvodněte.**

|  |
| --- |
|  |