

VI.Z učivo 22. 2. – 26. 2. 2021

Český jazyk

Jazyková výchova

Skloňování podstatných jmen – lidské tělo

Jedná se o skloňování těchto částí lidského těla – oči, uši, ruce nohy.

V jednotném čísle nejsou se skloňováním žádné problémy. V čísle množném mají tato slova zvláštní skloňování. Zejména se to týká 7. p. č. mn., který je zakončený na –ma – s rukama, s ušima, s očima. Toto zakončení musí mít i slova, kterými tyto výrazy rozvíjíme. Např. To udělal svýma vlastníma rukama.

Přehled skloňování:

	ruce	nohy	oči	uši
1. pád	ruce	nohy	oči	uši
2. pád	rukou	nohou/noh	očí	uší
3. pád	rukám	nohám	očím	uším
4. pád	ruce	nohy	oči	uši
6. pád	rukou/rukách	nohou/nohách	očích	uších
7. pád	rukama	nohama	očima	ušima

POZOR!!!

Pokud se nejedná o části lidského těla, píšeme:

Hrnc s velkými uchy.

Mezi nohami stolu.

Hodinky s ručičkami.

Slova v závorce dej do správného tvaru – na známku:

Měli na (ruce) velké mozoly. Dítě koulelo (velké oči)

Poslouchali jsme (nastražené uši) Miminko sedící
v kočárku vesele házelo (obě své růžové ručičky)

.....

....., protože si hrálo s (kovové ručičky)

..... hodinek. Kotě se (tři křivé nohy)

..... se proplétalo mezi (dřevěné nohy židle)

Opakování učiva – podstatná jména

V této hodině zopakujeme hlavně pravopis podstatných jmen, tzn. skloňování podle vzorů podstatných jmen v rodě mužském, ženském a středním. V příští hodině (v dalším týdnu) se připravte na závěrečný test z podstatných jmen, ze kterého budete mít velkou známku.

Učebnice s. 58/ 1 a)b)c) – ústně – nejprve si zdůvodni pravopis, pak řekni, jaké i/y napíšeš

s. 58/ 2 a) – písemně do domácího sešitu

Pracovní sešit s. 34/ 1 a) b) – písemně

s. 35/ 4 c) – písemně

Na další hodinu se připrav na test a zopakuj si:

- pád, číslo, rod, vzor podstatných jmen
- podstatná jména konkrétní a abstraktní
- podstatná jména pomnožná, hromadná, látková
- podstatná jména obecná a vlastní

Slohová výchova

Popis místnosti

V dnešní hodině se budeme věnovat popisu místnosti. Měli jste si rozmyslet, jak byste popsali svoji třídu. Nejprve budete pracovat s učebnicí, potom si sami zkusíte napsat krátký popis.

Popis musí být řazený postupně, začínáme nejdůležitějšími prvky, postupujeme k detailům. Před psaním popisu je dobré sestavit si osnovu – tj. body, podle kterých popis píšeme.

Učebnice s. 160/ 1 a) c) – ústně

s. 160 / 1 b) d – písemně podle zadání – slohového sešitu

Úkol na papír – pokus se napsat popis své třídy, do které chodíš. Uvědom si, co je důležité.

Nezapomeň, že text musí být rozdělený na odstavce – v textu je naznačíme tak, že začneme psát několik centimetrů od okraje. Odstavce tvoří nějakou obsahově uzavřenou myšlenku, naznačujeme je pro přehlednost textu.

Pokud se ti úkol podaří splnit dobře, určitě dostaneš dobrou známku.

Literární výchova

V literatuře budeme pokračovat ve čtení o zvířatech – v minulé hodině jste četli článek od jednoho z nejvýznamnějších českých spisovatelů – Karla Čapka. Přečetli jste si a zpracovávali údaje o jeho životě a díle.

V dnešní hodině si přečteme článek od dalšího českého spisovatele Jaroslava Haška.

Jaroslav Hašek: **Na výstavě psů** - čítanka s. 83 – 85

- přečti si text s porozuměním
- zapiš si do sešitu z literatury autora a název ukázky
- na s. 85 si přečti zelený rámeček s informacemi o autorovi a zapiš si do sešitu 3 informace, které jsou důležité
- vypracuj následující otázky s. 85/ 1, 2, 4 – ústně
s. 85/ 6 – písemně do sešitu z literatury

Marcela, Šimon, Nikola

Jazyková výchova

Skloňování podstatných jmen – lidské tělo

Jedná se o skloňování těchto částí lidského těla – oči, uši, ruce nohy.

V jednotném čísle nejsou se skloňováním žádné problémy. V čísle množném mají tato slova zvláštní skloňování. Zejména se to týká 7. p. č. mn., který je zakončený na –ma – s rukama, s ušima, s očima. Toto zakončení musí mít i slova, kterými tyto výrazy rozvíjíme. Např. To udělal svýma vlastníma rukama.

Přehled skloňování:

	ruce	nohy	oči	uši
5. pád	ruce	nohy	oči	uši
6. pád	rukou	nohou/noh	očí	uší
7. pád	rukám	nohám	očím	uším
8. pád	ruce	nohy	oči	uši
7. pád	rukou/rukách	nohou/nohách	očích	uších
8. pád	rukama	nohama	očima	ušima

POZOR!!!

Pokud se nejedná o části lidského těla, píšeme:

Hrnc s velkými uchy.

Mezi nohami stolu.

Hodinky s ručičkami.

Slova v závorce dej do správného tvaru – na známku:

Měli na (ruce) velké mozoly. Dítě koulelo (velké oči)

Poslouchali jsme (nastražené uši) Miminko sedící
v kočárku vesele házelo (obě své růžové ručičky)

.....
....., protože si hrálo s (kovové ručičky)

..... hodinek. Kotě se (tři křivé nohy)

..... se proplétalo mezi (dřevěné
nohy židle)

Opakování učiva – podstatná jména

V této hodině zopakujeme hlavně pravopis podstatných jmen, tzn. skloňování podle vzorů podstatných jmen v rodě mužském, ženském a středním. V příští hodině (v dalším týdnu) se připravte na závěrečný test z podstatných jmen, ze kterého budete mít velkou známku.

s. 58/ 2 a) – písemně do domácího sešitu

Pracovní sešit s. 34/ 1 a) b) – písemně

Slohová výchova

Popis místnosti

V dnešní hodině se budeme věnovat popisu místnosti. Měli jste si rozmyslet, jak byste popsali svoji třídu. Nejprve budete pracovat s učebnicí, potom si sami zkusíte napsat krátký popis.

Popis musí být řazený postupně, začínáme nejdůležitějšími prvky, postupujeme k detailům. Před psaním popisu je dobré sestavit si osnovu – tj. body, podle kterých popis píšeme.

Učebnice s. 160/ 1 a) c) – ústně

Úkol na papír – pokus se napsat popis své třídy, do které chodíš. Uvědom si, co je důležité.

Nezapomeň, že text musí být rozdělený na odstavce – v textu je naznačíme tak, že začneme psát několik centimetrů od okraje. Odstavec tvoří nějakou obsahově uzavřenou myšlenku, naznačujeme je pro přehlednost textu.

Pokud se ti úkol podaří splnit dobře, určitě dostaneš dobrou známku.

Literární výchova

V literatuře budeme pokračovat ve čtení o zvířatech – v minulé hodině jste četli článek od jednoho z nejvýznamnějších českých spisovatelů – Karla Čapka. Přečetli jste si a zpracovávali údaje o jeho životě a díle.

V dnešní hodině si přečteme článek od dalšího českého spisovatele Jaroslava Haška.

Jaroslav Hašek: **Na výstavě psů** - čítanka s. 83 – 85

- přečti si text s porozuměním
- zapiš si do sešitu z literatury autora a název ukázky
- na s. 85 si přečti zelený rámeček s informacemi o autorovi a zapiš si do sešitu 3 informace, které jsou důležité
- s. 85/ 6 – písemně do sešitu z literatury

Matematika

Téma: Dělení desetinných čísel přirozeným dvojciferným dělitelem

- učebnice str. 55 – prohlédni si vzorové příklady č. 1 a 2, přepiš si je do školního sešitu a zkus si je sám vypočítat
- str. 55/4 – odhadni výsledek dělení – ústně
- podívej se na video k tématu: www.youtube.com/watch?v=RA_RuH8JIBI
www.youtube.com/watch?v=fEWGgcwNRHk

Děl na setiny, proved' zkoušku:

$$133,36 : 32 =$$

Zk.:

$$311,75 : 43 =$$

Zk.:

- na straně 55 si prohlédni, jak se vypočítá příklad, kdy je dělenec menší než dělitel

Vypočítej:

$$8,28 : 23 =$$

Zk.:

DĚLENÍ DESETINNÝCH ČÍSEL NA KALKULÁTORU

- učebnice str. 56 – samostatně si vypočítej příklad č.1, 2, 3/56

Úkol:

Vypočítej NA KALKULAČCE a zapiš výsledek s přesností na setiny – POZOR, MUSÍŠ ZAOKROUHLIT!!!

$$1 : 4 =$$

$$6,8 : 23 =$$

$$0,215 : 18 =$$

$$3 : 7 =$$

$$2,9 : 44 =$$

$$2,05 : 0,2 =$$

- str. 57 – vypočítej do školního sešitu příklady na této straně (všechny 4 sloupce)

GEOMETRIE

Téma: GRAFICKÝ ROZDÍL ÚHLŮ

- učebnice str. 44 – Hry v geometrii – zkus si z barevného papíru vystříhnout dva úhly, které nejsou shodné a přiložit je na sebe – podle návodu v učebnici
- vystřižené úhly si nalep do sešitu na geometrii a označ jejich rozdíl tak, jak jsou úhly popsány v učebnici
- podívej se na video: www.youtube.com/watch?v=k2Fdx0GLLGo

www.youtube.com/watch?v=O36-S7Iy_l4

zápis do sešitu:

Grafický součet a rozdíl úhlů α , β

- ✓ Součet úhlů - graficky sčítáme úhly α , β tak, že ke koncovému rameni úhlu α přeneseme druhý úhel β mimo úhel α (skládání úhlů)
- ✓ Rozdíl úhlů – graficky odčítáme úhly α , β tak, že ke koncovému rameni většího úhlu α přeneseme úhel β dovnitř úhlu α
 - do sešitu si přerýsuj konstrukci grafického rozdílu úhlů ze strany 44 v růžovém rámečku

Úhly – opakování

Druhy úhlů

Nulový úhel - je úhel, jehož ramena leží na sobě. Mezi rameny není nic.

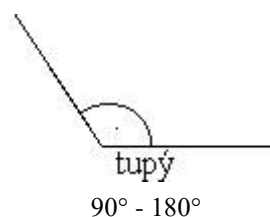
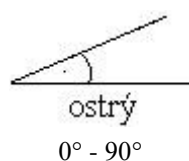
Ostrý úhel - je úhel menší než pravý úhel.

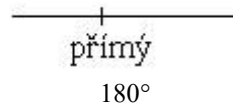
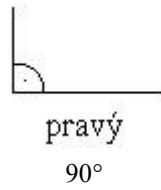
Pravý úhel - je polovina přímého úhlu. Všimněte si na obrázku, že pravý úhel se označuje tečkou v obloučku.

Tupý úhel - je větší než pravý úhel.

Přímý úhel - je úhel, jehož ramena jsou opačné polopřímky.

Typy úhlů





Grafický součet a rozdíl úhlů:

$\beta \cong \delta \quad \alpha \cong \omega$

$\alpha - \beta = \gamma$	$\gamma - \beta = \alpha$	$\delta + \omega = \gamma$	$\gamma - \omega = \delta$
$\beta - \alpha = \gamma$	$\gamma - \alpha = \beta$	$\omega + \delta = \gamma$	$\gamma - \delta = \omega$

Úhel γ je sjednocením styčných úhlů α a β .

$\gamma = \alpha \cup \beta, \quad \alpha \cap \beta = \rightarrow VX$

Úhel γ je grafickým součtem úhlů α a β a každých dvou úhlů shodných s úhly α a β .

Úhel β je grafickým rozdílem úhlů γ a α a každých dvou úhlů shodných s úhly γ a α .

Nikola, Marcela, Šimon

Téma: Písemné sčítání a odčítání do 10 000

PŘÍLOHA

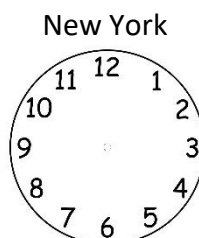
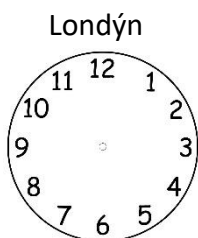
Zeměpis

Téma: POSUNUJEME ČAS NA HODINKÁCH

- učebnice str. 44-47 – přečti a prostuduj si, co je to místní čas, pásmový čas, letní čas do sešitu na zeměpis si napiš nadpis POSUNUJEME ČAS NA HODINKÁCH a zápis ze strany 47(rámeček).
- podívej se na videa k tématu: www.youtube.com/watch?v=XS3o3CG5iFg
www.youtube.com/watch?v=lBswlcX1M

Úkol - bude známkováno

Dokresli, kolik je hodin ve stejný okamžik ve světových destinacích – pracuj s učebnicí:



DĚJEPIS

Starověký Řím

Podle pověsti založili Řím dvojčata ROMULUS a REMUS.

Ve skutečnosti se postupně spojovaly osady podél řeky TIBERU.

Zpočátku vládli v Římě KRÁLOVÉ. Poslední tři králové byli rodu **etruského**.

Vyhnáním posledního krále končí v Římě doba královská a nastává období republiky.

Na jaké dvě skupiny se dělili obyvatelé Říma?

ŘÍMSKÁ REPUBLIKA - v čele stáli dva konzulové

- řídili ji volení úředníci, senát a lidové shromáždění
- v Římě byla svolávána lidová shromáždění
- 1. volili úředníky
- 2. hlasovali o přijetí zákonů a o jiných důležitých rozhodnutích státu, například o válce
- 3. s konečnou platností rozhodovali o trestech, které občanům udělovali úředníci

2 KONZULOVÉ + SENÁT + LIDOVÁ SHROMÁŽDĚNÍ (SNĚMY)

Lidového shromáždění se mohli účastnit všichni římský občané – muži (ženy, otroci, cizinci toto právo neměli).

Z učebnice na straně 92 opiš „UDÁLOSTI V DOBĚ REPUBLIKY“

Anglický jazyk – skupina p. uč. Fajkošové

- 1) Přečtěte si rozhovor v učebnici na straně 40. Pro sebe si ho přeložte, do slovníčku si vypíšete slovíčka, kterým nerozumíte a pokuste se ve slovníku vyhledat jejich české překlady.
- 2) Napište, co Kim a Dan hodlají v krámě koupit, mají seznam šesti konkrétních věcí. Stačí česky:

.....

.....

.....

.....

- 3) Čím se platí ve Spojených státech, tedy USA a čím se platí ve Spojeném království, UK, tedy Británie. Cvičení č. 2/str. 41 vám pomůže:

USA

UK

- 4) Jak se anglicky řekne – Kolik to stojí? Pokud nevíte, ve cvičení č. 4/str. 41 najdete odpověď.

.....

- 5) Přečtěte si žlutý rámeček na straně 41/cv. 5. Je zde vysvětleno, jak se anglicky vyjadřuje budoucí čas. Již jsme se to učili. Měli byste umět budoucí čas pomocí WILL a také pomocí vazby TO BE GOING TO. V rámečku si přečtěte, v jaké situaci se která vazba používá. Udělejte si stručné výpisky do školního sešitu.

- 6) Přepište následující větu do budoucího času:

I READ THE BOOK AT A WEEKEND.

.....

.....

Úkoly pošlete na můj e-mail nebo přineste následující týden do školy.

sarka.fajkošová@zskladnoparizska.cz

Anglický jazyk – sk. p. uč. Zázvorkové

Zopakujeme si měsíce, napište mi anglicky měsíce LEDEN, ÚNOR, BŘEZEN, DUBEN, KVĚTEN, ČERVEN, ČERVENEC, SRPEN, ZÁŘÍ, ŘÍJEN, LISTOPAD, PROSINEC

Napište mi anglicky dny v týdnu, jak jdou za sebou, je to opakování

V učebnici na straně 34 a 35, lekce Kalendář „The calendar“ – nastudujte si žlutý obdélník a prohlédněte si zelenou tabulku, kde jsou vyznačené datумы.

V učebnici na straně 34/5 si přečtěte o Valentýnu, přeložte.

Máte za úkol mi napsat naše české svátky, kdy se slaví – anglicky.

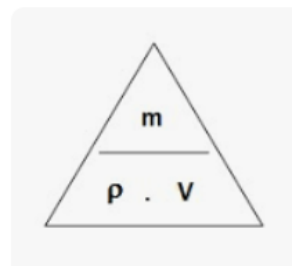
VÝPOČET HMOTNOSTI TĚLESA

K výpočtu hmotnosti tělesa z hustoty látky potřebujeme znám učivo týkající se hustoty probírané v minulých dvou týdnech.

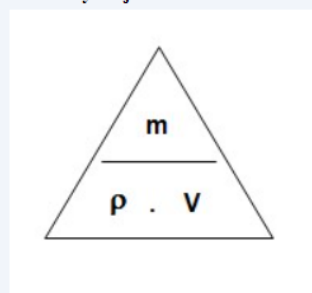
Učebnice strana 80 – 84 přečíst.

Zápis do sešitu:

Pro výpočet platí vztah: **hustota = hmotnost tělesa** vydělíme objemem **tělesa** $\rho = m/V$. Pokud je **hmotnost** m v kilogramech (kg) a objem V v metrech krychlových (m^3), potom **hustota** ρ je v kilogramech na metr krychlový (kg/m^3). 8. 2. 2013



Kouzelný trojúhelník



- Pro výpočty je dobré použít tzv. „kouzelný trojúhelník“ (veličinu, kterou chceme vypočítat, zakryjeme a dostaneme příslušný vztah)

Výpočet hustoty: $\rho = m/V$

Výpočet hmotnosti: $m = \rho \cdot V$

Výpočet objemu: $V = m/\rho$

Příklad 3: Železná krychle má objem $0,2 m^3$. Jakou má hmotnost?

$$V = 0,2 m^3$$

$$\rho = 7\,860 kg/m^3$$

$$m = ? [kg]$$

$$m = \rho \cdot V$$

$$m = 7\,860 \cdot 0,2$$

$$m = 1\,572 kg$$

Železná krychle má hmotnost 1 572 kg.

Vypočítejte příklady:

- 1) **Vypočítejte hmotnost kostky cukru o objemu $6,75 \text{ cm}^3$. Hustotu cukru vyhledejte v tabulce (učebnice strana 76).**

- 2) **Jaká bude hmotnost nádrže plné benzínu o objemu $0,42 \text{ m}^3$? Hustotu benzínu vyhledejte v tabulce.**

- 3) **Kolik bude vážit prstýnek ze zlata, který má objem $0,5 \text{ cm}^3$. Hustotu zlata vyhledejte v tabulce.**

- 4) **V bazénu na zahradě je 8400 kg vody, jaký bazén objem? Hustotu vody naleznete v tabulce.**

- 5) **Máme 3 kg soli, které potřebujeme uzavřít do nádoby. Nádobu o jakém objemu budeme potřebovat? Hustotu soli naleznete v tabulce.**

Kdo zasílá učivo přes email, prosím o zaslání na adresu: barbora.peslova@zskladneparizska.cz

U příkladů, ve kterých je objem dán v jiných jednotkách než m^3 , nezapomeňte převést jednotky (nápovědu naleznete ve vzorovém příkladu na straně 82 v učebnici).

Přírodopis

Téma: **1. Kmen IV.-V. - opakování**

2. Kmen VI.Členovci

Nyní si připomeňte minulou hodinu, ale již znovu nic nezapíšíte do sešitu!!!

OPAKOVÁNÍ:

medúzy-většinou se volně pohybují

koráli a sasanky-většinu života žijí přisedle

nezmaři- žijí přisedle.

Výskyt: zejména v mořích, někteří ve slané vodě. Na ramenech mají žahavé buňky, které využívají k lovu potravy a k obraně.

Ploštěnci:Ploštěnky, tasemnice a motolice. Znaky: ploché, dvoustranně souměrné tělo.

Výskyt: vodní a vlhké prostředí

Hlísti: Nitkovci, škrkavice, háďátka

Výskyt: vodní prostředí, půda-parazitují v těle rostlin a živočichů

Tělo: dlouhé, protáhlé a nečláňkované, kryté silnou kutikulou

ÚKOL !!!

1.Přečti si v učebnici stranu 7-9!!!

2. Nakresli si do sešitu z učebnice (2.díl), na straně 8 - **tasemnici dlouhočlennou** a popiš si ji, dle předlohy!

3.Vypiš si do sešitu **hlavní znaky PLOŠTĚNCŮ** z učebnice / na straně 8/

4.Měkkýši:

plži-tělo:kryto ulitou, pohybují se klouzavě, pomocí svalnaté nohy a slizu,

mlži- tělo: kryto lasturami, pohyb zajišťuje svalnatá noha, někteří z nich žijí přisedle.

hlavonožci-:tělo: tvořeno trupem a hlavou s chapadly.**Výskyt:** vodní prostředí

5.**Kroužkovci:** Máloštětinatci, pijavice. Tělo: článkovité Výskyt: půda, slaná a sladká voda, někteří jsou parazité

Úkol:

1.Přečti si stranu 10-13/ v učebnici 2 díl /a nakresli si ze strany 10 **hlemýžď zahradního** a popiš ho, dle obrázku!

2. Ze strany 13, si nakresli a popiš **žížalu obecnou**

Následující poznámky si zapište do sešitu:

Členovci: Trilobiti, klepítkatci, korýši, stonožkovci, šestinoží

Životní prostředí: nejpočetnější kmen říše živočichů

Výskyt: po celém světě

Hlavní znaky: tělo je nestejně článkované, stejně tak i končetiny, které jsou spojeny kloubně, někteří mají tykadla, klepeta,....

Úkoly:

1.Přečti si v učebnici (2.díl) stranu 14-19

2.Do sešitu si nakresli jednoho zástupce hmyzu s proměnou nedokonalou a jednoho zástupce hmyzu s proměnou dokonalou ze strany 20!!!

Úkoly neposílejte, zkontrolujeme si je společně po návratu do školy!!!

Výchova ke zdraví

Téma: FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

- do sešitu si napiš nadpis Faktory ovlivňující zdraví a zápis, který zde máš:

Co všechno naše zdraví ovlivňuje, nikdo ještě nevyčíslil a zřejmě ani tak do budoucna neučiní, ale přesto bylo prokázáno, že naše zdraví ovlivňuje:

- Způsob života – na zdraví má podíl 50 %
- Životní a pracovní prostředí – zodpovídá za zdravotní stav asi 20 %
- Genetický profil (dědičné faktory) – ovlivňují zdraví z 20 %
- Zdravotní péče – ovlivňuje zdraví zhruba v 10 %

Zdraví ovlivňují:

- společensko - ekonomické podmínky
- bydlení, vzdělání
- životní prostředí
- životní styl
- věk, dědičnost

Zdraví se skládá z částí:

- **fyzické** - chřipka, zlomená ruka
- **psychické** - sklíčenost, smutek, nervozita
- **sociální** - izolovanost (nemůžu ven, za kamarády)

Zdravý životní styl

- způsob života, který podporuje zdraví člověka

- zahrnuje: pohyb, výživu, pitný režim, hygienu, čistotu, prostředí, spánek, práci, bezpečné a slušné chování, mezilidské vztahy, zdravotní prevenci, odmítání návykových látek, správný denní režim

Prevence zdraví

1. zdravý životní styl
2. pohyb na zdravém vzduchu a otužování
3. dodržování životosprávy
4. duševní a tělesná hygiena

Zdravý životní styl

- **strava** - správná a vyvážená výživa (kvalitní a přiměřená věku)
- **vzduch** - čistý vzduch, časté větrání
- **voda** - dostatek vody k pití, mytí,
- **slunce** - vznik vitamínu D v kůži, posiluje organismus
- **tělesné cvičení** - udržuje organismus v dobré kondici, prevence obezity, vysokého krevního tlaku
- **odpočinek** - dostatek spánku a relaxace
- **vyhýbání se návykovým látkám** - kouření, alkohol, drogy

- **dobrý duševní stav** - optimizmus, dobrá nálada, vnitřní klid

Dodržování životosprávy

- **pravidelná a vyvážená strava**
- **dostatek spánku**
- **dostatek pohybu**
- **střídání duševních a fyzických aktivit**

Denní režim

- rozvrh všech činností během 24 hodin (den a noc)

Správný režim

- 8 hodin práce
- 8 hodin volný čas
- 8 hodin spánek

Zásady

- střídání činností, organizace, spánek
- přestávky v práci
- zohlednit svůj zdravotní stav
- zohlednit biologické rytmy

Pracovní činnosti

Téma: Výsev semen, péče o ně

Pěstování bylinek ze semen



Většina bylinek se vysévá na jaře, ale jsou i bylinky, které můžeme vysévat v pozdním létě, nebo i na podzim. [Chcete pěstovat bylinky doma? Nebo na balkoně?](#) V tomto článku vám dám tipy, které bylinky si můžete pěstovat ze semen, které z nich můžete nechat doma za oknem a nebo na balkoně, které se hodí ven na záhonek. Inspiraci na pěstování najde každý, tedy i ten, kdo zahradu nemá.

Jarní výsev bylinek

Bylinky si můžeme předem předpěstovat, aby měly náskok 😊 Během února a března je ideální doba s předpěstováním bylinek začít.



Lze předpěstovat jednoletky i trvalky – uspíšíme tak dobu sklizně a kromě toho budou i vzrostlejší, protože mají náskok oproti těm, které bychom seli až po zmrzlých přímo na záhon. Řekneme si, které můžeme pěstovat jako jednoletky, které jako trvalky.

Pokud máte balkon nebo zahrádku, dozvíte se, jak o ně pečovat přes sezónu a přes zimu, aby vám ty víceleté a vytrvalé dělaly radost i příští roky.

O kterých bylinkách bude řeč?

Zaměříme se na tyto bylinky, které právě můžete pěstovat jak doma, tak na balkoně nebo na záhonku:

majoránka, saturejka, bazalka, koriandr, řeřicha, meduňka, tymián. Výjimka jsou saturejky – uvádím zde dvě – **saturejku zahradní a saturejku horskou.** Vhodná k domácímu pěstování je jednoletá saturejka zahradní, která je nižšího vzrůstu. Saturejka horská je vytrvalá a je vhodná spíše do truhlíku, nebo nádoby na balkoně, nebo přímo na záhon. Některé bylinky uplatníte v kuchyni, jiné zase poslouží k zahánání suchého kašle, nebo při nachlazení.

Jaké podmínky potřebují bylinky při klíčení?

- **Světlo** – důležité je umístění – na kterém okně je nevhodnější bylinky předpěstovávat? Rozhodně by to mělo být na jižní nebo východní straně. Nebo ještě třeba na jihozápadní straně.
- **Teplota** – mnoho bylinek při klíčení potřebuje teplotu nad 20 °C. Je nutné, aby substrát byl v teple, pozor, kdo máte studené parapety, hlavně v noci, a ještě když jsou za závěsem – tam může být hodně zima a semínka vyklíčí jen stěží.
- **Substrát** – na výsev bylinek i na jakýkoli jiný výsev při předpěstování bychom měli použít výsevní substrát. Pro bylinky jej můžeme ještě trochu přimíchat pískem – asi na 4 díly substrátu jeden díl písku.
- **Vlhkost půdy** – při klíčení nesmí substrát vyschnout, stále ho udržujeme vlhký rosením nebo opatrným zaléváním tak, abychom semínka nevyplavili. Pokud substrát zaschne, klíčící rostlinky i nabobtnalá semínka mohou zaschnout a máme po úrodě. Zalévání pomocí rosení se rozumí tak, že stříkáme substrát hodně intenzivně, aby se voda dostala i do spodních vrstev, neznamená to jen ovlhčit horní vrstvu substrátu. Díky rosení předcházíte vyplavení semen.
- **Hloubka setí** – platí pravidlo, že se semínko seje do hloubky asi tak 2x tak hluboko, jaká je jeho velikost. Takže velice drobná semínka sejeme tak, že je jen zaprášíme slabě vrstvičkou substrátu a udusáme. Pak hned rosíme.

Do jakých nádob vysévat?



Můžeme vysévat do sadbobače – zde je nutné vysévat opravdu jen pár semínek do každé buňky, nikdy ne moc nahusto, pak hůře klíčí. Musíme však opravdu dbát na to, aby se substrát nevysušil. Většinou jsou sadbobače opatřeny průhledným plastovým víkem, které zamezuje nadměrnému odpařování vody a zároveň drží teplotu.

Jakmile rostlinky povyrostou, tak ty nejsilnější přesadíme do květináčku nebo do truhlíku. Snažíme se rostlinky vyjmout s celým kořenovým balem ze sadbobače.

[Lze vysévat do květináčku nebo truhlíčku.](#) Zde není nutné rostlinky tak brzy přesazovat. Později stačí rostlinky rozdělit, aby se jich v květináčku či truhlíčku netísnilo mnoho.

- pokus se doma předpěstovat v malém květináči nějakou bylinu, kterou doma používáte na vaření, pošli foto

INFORMATIKA

Důkladně prostudujte a dodržujte psaná pravidla.

4 NEJVĚTŠÍ RIZIKA PŘI PRÁCI NA POČÍTAČI. PSYCHIKA, SVĚTLO, MONITOR A SYNDROM RSI. JAK SE JIM VYVAROVAT?



Pokud pracujete s moderními informačními a komunikačními technologiemi, mezi které patří také výpočetní technika, asi už jste slyšeli o tom, že mohou mít vliv na vaše zdraví a výkonnost.

1. Psychická zátěž, změny nálad a emoce
2. Zraková zátěž způsobená špatným světlem
3. Zraková zátěž způsobená monitorem
4. Syndrom RSI – poškození z opakovaného namáhání

1. PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ, ZMĚNY NÁLAD A EMOCE

Nedostatek světla a čerstvého vzduchu ([syndrom nezdravých budov](#)) nebo působení různých barev světla. To vše může ovlivňovat výkon jedince, například soustředění na práci nebo rychlost při rozhodování, které bývá způsobeno odváděním pozornosti při nevhodně osvětleném prostoru.

JAK SE VYROVNAT S PSYCHICKOU ZÁTĚŽÍ?

Nastavte si optimální světelné podmínky na pracovišti a eliminujte jakékoliv nepříznivé faktory, které by vás při práci mohly ovlivňovat při rozhodování, přemýšlení a celkovém výkonu.

Pokud chcete zlepšit svou pracovní psychiku, neobejdete se bez pravidelných přestávek a cvičení těla i mysli. Je to extrémně důležité. Necháte odpočinout oči i mozek a protáhnete si svaly. Uvidíte, že vaše produktivita a soustředěnost selepší. Každou hodinu vstaňte, projděte se a udělejte si pár jednoduchých cviků, které jsou otázkou pěti minut. Cvičte pomalu a plynule. Zhluboka dýchejte, ale nezadržujte dech. Lepší je dosáhnout dané polohy cviku a v ní vydržet třeba 3 – 5 vteřin a pak zase povolit.

Cvičte denně 5–10 minut



Paže vytoč zevně,
prsty roztáhni.



Propleť prsty (dlaně směrují ke stropu),
protáhni paže vzhůru.



Ukláněj se s nataženou paží
střídavě na obě strany.



Zaklesni prsty za háček, otáčej
trup k oběma stranám.



Střídej stoj na špičkách
a na patách.



Protáhni se
s rovnými zády.



Opiří dlaně o bedra, plynule
a lehce se zaklón.



2. ZRAKOVÁ ZÁTĚŽ ZPŮSOBENÁ ŠPATNÝM SVĚTLEM

Zrak člověka ovlivňují přirozené změny denního světla, úprava jasových a barevných kontrastů pro zlepšení vidění detailů, ale také vytváření dostatečných světelných podmínek pro co nejlepší adaptaci světla. Aby si mohl člověk vytvořit tzv. zrakovou pohodu, je důležité eliminovat všechny rušivé elementy, které jsou vyvolané světlem, například míhání světla, prostorové nebo časové rozložení, a zároveň zajistit další související podmínky, jako např. vizuální kontakt s venkovním okolím.

JAK NASTAVIT SVĚTELNÉ PODMÍNKY?

Tam, kde se používají monitory nebo jiné zobrazovací zařízení musí mít vyhovující denní osvětlení. Nemiřte světlo na monitor, ale snažte se osvětlit celé pracoviště rovnoměrně. Místnost by měla být uspořádána tak, aby okna neoslňovala a nevytvářela odrazy v monitorech.

3. ZRAKOVÁ ZÁTĚŽ ZPŮSOBENÁ MONITOREM

Důležité je také vědět, že vlivem elektrostatického pole monitoru nebo televizní obrazovky může docházet k usazování prachu na obličejích člověka, což může zapříčinit různé kožní reakce. Dodržujte proto čistotu, hygienu a dostatečnou vlhkost v prostředí, kde pracujete.

Zapomenout bychom neměli ani na velmi významné riziko, kterým je tzv. [syndrom počítačového vidění](#) (CVS). Ten může zapříčinit pracovníkům bolesti hlavy, krku a zad nebo únavu očí a zvýšenou citlivost ke světlu.

ČEHO SE VYVAROVAT?

Monitor nebo jakákoliv jiná obrazovka by neměla mít žádné optické závady, jako například poskakování rádků nebo znaků, kmitání nebo dokonce změny jasu či kontrastu.

JAK NASTAVIT MONITOR?

Monitor by měl být od hlavy vzdálený minimálně 40 cm. Židli si nastavte tak, aby horní okraj obrazovky byl stejně vysoko, jako vaše oči. Důležité je také možnost výškového nastavení monitoru a možnost volného posouvání, aby se dal dobře přizpůsobit postavě pracovníka. Nastavte si monitor kolmo na pohled tak, aby nebyl nakloněný ani nahoru ani dolů, s výjimkou toho, když u práce na počítači ležíte a máte obrazovku nad sebou ([Systém sedět, ležet stát](#)).



Horní okraj obrazovky by měl být nepatrně pod úrovní očí. Pokud si nastavíte monitor tak, že budete příliš nízko, bude vás to nutit zvedat hlavu, což může mít za následek zvýšení napětí za krkem a na ramenech. Klávesnici s myší umístěte tak, aby byly v jedné přímce s monitorem. To proto, aby nedocházelo ke zbytečnému otáčení krku nebo celého těla.

4. SYNDROM RSI – POŠKOZENÍ Z OPAKOVANÉHO NAMÁHÁNÍ

Syndrom RSI (Repetitive Strain Injury nebo také Repetitive Stress Injury) je poškození z opakovaného namáhání, jehož příčinou je zejména nedodržování ergonomie práce na počítači. Mezi nejčastěji známé RSI syndromy patří například poškození šlach a prstů, poškození pohybu ramenních pletenců a tenisový loket. RSI vzniká opakováním drobných pohybů, špatnou polohou těla při sezení, ale také neustálým svalovým napětím. V digitálním světě je v dnešní době jednou z nejčastějších příčin nemocí z povolání. Pokud se nemoc podcení, může vést až k operativnímu zákroku.

SEĎTE PODLE ERGONOMICKÝCH PRAVIDEL

- výška stolu by měla být při sedu stejná s výškou loktů
- lokty držte při těle
- nadloktí a předloktí by mělo svírat úhel 90°
- lýtko se stehnem by mělo svírat v koleni úhel 90°
- chodidlo by mělo celou plochou být položeno na podlaze
- zadek by měl být co nejvíce vzadu
- záda by měla být vzpřímená
- uši, ramena a boky by měly být v jedné přímce
- výška sedáku a sklon zádové opěrky by měly umožňovat pohodlné sezení

JAK SPRÁVNĚ SEDĚT U POČÍTAČE

