

Výchova ke zdraví 6. + 9. ročník

Přečtěte si vše o režimu dne. Udělejte si zápisky do sešitu na VZ – napište: nadpis REŽIM DNE, dále – Co je režim dne, co musí obsahovat správný režim dne.

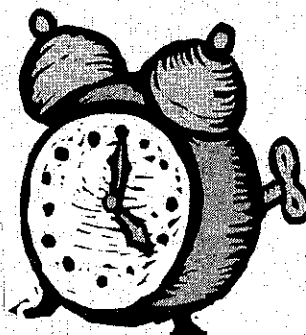
Pak odpovězte na podtržené otázky v pracovních listech (PL). Odpovědi napište přímo do PL.

S pozdravem Veronika Albertová

V případě dotazů mne kontaktujte mailem.

Režim dne = časové rozvržení různých forem činnosti a odpočinku v průběhu 24 hodin denního cyklu.

Důležité je střídat dobu **činností** a dobu **odpočinku**.



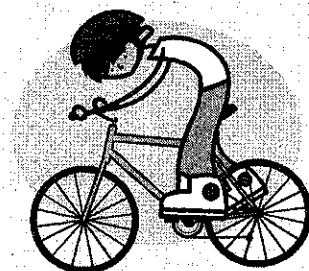
Správný režim dne musí obsahovat:

čas na práci, na osobní hygienu, ale i čas na odpočinek a jídlo, na zábavu, sport a pohyb na čerstvém vzduchu.

Důležitý je i čas strávený s rodinou a čas vyhrazený pro spánek. Během něj je organismus v útlumu a odpočívá. Dochází tak k obnově tělesných a duševních sil.

Fyzická aktivita neboli tělesná činnost zahrnuje vše od práce (například úklid) až po nejjednodušší pohyby, které vykonáváme, když jdeme po ulici nebo jedeme na kole.

Jakou práci během pracovního dne vykonáváš?



Aktivní odpočinek

- sport,
- procházka,
- práce na zahrádce,
- zájmy.

Kolik času denně strávíte aktivním pohybem nebo sportem?

JAKÝM ?

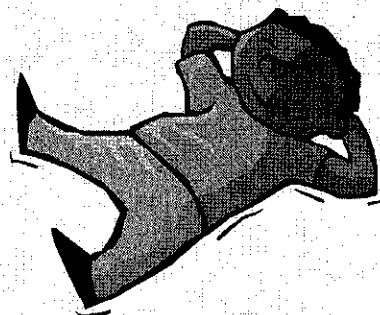
<http://office.microsoft.com/cs-cz/images/>



Pasivní odpočinek

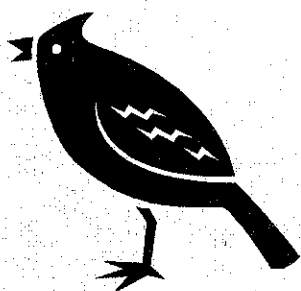
- spánek,
- poslech hudby,
- televize.

Kolik hodin denně spíte?



<http://office.microsoft.com/cs-cz/images/>

Víte, co to znamená, když se o někom řekne, že je skřivan či sova?



Lidé se dělí na tyto skupiny:

1. skřivani - brzy vstávají, brzy chodí spát, nejaktivnější jsou během dopoledne.

2. sovy - pozdě vstávají, pozdě chodí spát, nejaktivnější jsou odpoledne a v noci.

Existuje ještě třetí skupina – **holubi**. Holubi slučují v sobě rysy skřivanů i sov. Vstávají a chodí spát podle okolností.

Kam patříš ty?