



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

KÓD MATERIÁLU: VY_32_INOVACE_01_4

TÉMATICKÁ OBLAST: ZDRAVÍ

TÉMA: Režim dne

DATUM: 11. 11. 2013

AUTOR: Mgr. Kateřina Dudková

ŠKOLA: Odborné učiliště a Praktická škola, Nový Jičín, příspěvková organizace

OBOR VZDĚLÁNÍ: Praktická škola

ANOTACE: Materiál je určen k výuce tělesné výchovy. Žáci se seznámí s režimem dne, s rozvržením odpočinku a aktivity.

ZDROJE:

– Zdroj obrázků: www.office.microsoft.com – kliparty

REŽIM DNE



= ČASOVÉ ROZVRŽENÍ RŮZNÝCH ČINNOSTÍ A ODPOČINKU V PRŮBĚHU 24 HODIN (1 DNE).

– DŮLEŽITÉ JE SPRÁVNÉ ROZVRŽENÍ ODPOČINKU A AKTIVITY.

- **ODPOČINEK**

1. SPÁNEK

2. POSLECH HUDBY, DÍVÁNÍ NA TELEVIZI, ČTENÍ KNIHY

SPÁNEK JE DŮLEŽITÁ SOUČÁST NAŠEHO ŽIVOTA. VE SPÁNKU OBNOVUJEME SVÉ SÍLY.

- **AKTIVITY** (= ČINNOSTI): JSOU VELMI DŮLEŽITÉ A PROSPĚŠNÉ PRO NAŠE ZDRAVÍ A TĚLO.

1. SPORT

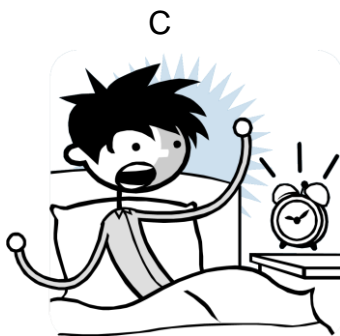
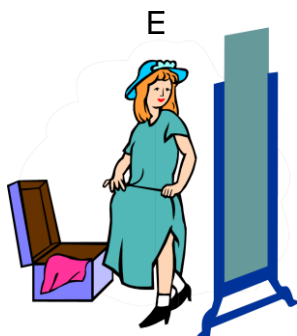
2. PRÁCE NA ZAHRADĚ

3. ZÁJMY, PROCHÁZKY

REŽIM DNE MUSÍ BÝT PŘIZPŮSOBEN VĚKU LIDÍ (DĚTI, DOSPĚLÍ, SENIOŘI).



ÚKOL: SEŘAĎ OBRÁZKY, JAK JDOU ZA SEBOU A ZAPIŠ PÍSMENA DO POLÍČEK:



--	--	--	--	--	--

REŽIM DNE



NAPIŠ K ČASŮM, CO ZROVNA DĚLÁŠ BĚHEM ŠKOLNÍHO DNE

7.00 hod. _____

8.00 hod. _____

10.00 hod. _____

12.00 hod. _____

16.00 hod. _____

20.00 hod. _____

NAPIŠ K ČASŮM, CO ZROVNA DĚLÁŠ BĚHEM VÍKENDU

7.00 hod. _____

8.00 hod. _____

10.00 hod. _____

12.00 hod. _____

16.00 hod. _____

20.00 hod. _____

ROZDĚL ČINNOSTI NA ODPOČINEK A AKTIVITU

AKTIVITA	ODPOČINEK

ČTENÍ KNIHY, BASKETBAL, DÍVÁNÍ NA TELEVIZI, PLAVÁNÍ, OPALOVÁNÍ, JÍZDA NA KOLE, HRY NA POČÍTAČI, PRÁCE NA ZAHRADĚ, CVIČENÍ, UČENÍ

NAPIŠ, CO DĚLÁŠ V UVEDENÉM ČASE.

PONDĚLÍ PO OBĚDĚ _____

ÚTERÝ PO VEČEŘI _____

STŘEDA PO OBĚDĚ _____

ČTVRTEK PŘED ŠKOLOU _____

PÁTEK PO ŠKOLE _____

SOBOTA PO SNÍDANI _____

NEDĚLE PO OBĚDĚ _____



REŽIM DNE

ÚKOL: VYSTŘIHNI A SEŘAĎ OBRÁZKY PODLE TVÉHO REŽIMU DNE A KE KAŽDÉMU NAPIŠ, CO VYJADŘUJÍ:



