

ROZVOJ OSONOSTI ČLOVEKA V SPOLOČNOSTI

Režim dňa

7. ročník



Pracovný deň žiaka



Motto

Ľudia nedokážu nepretržite pracovať, potrebujú odpočinok. Preto však odpočinok ešte nie je konečným cieľom.

Aristoteles



Človek ako súčasť prírody

- ☺ V živote človeka sa pravidelne strieda obdobie **práce a odpočinku**
- ☺ **Režim dňa** je pravidelné striedanie rozličných činností, ktoré dopĺňa **správna životospráva a osobná hygiena**
- ☺ Režim dňa si vytvára každý človek



Ráno

Den

Noc



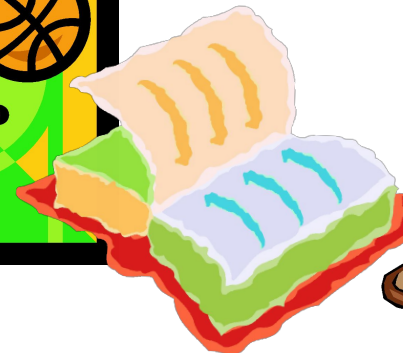
Predpoludnie

Večer

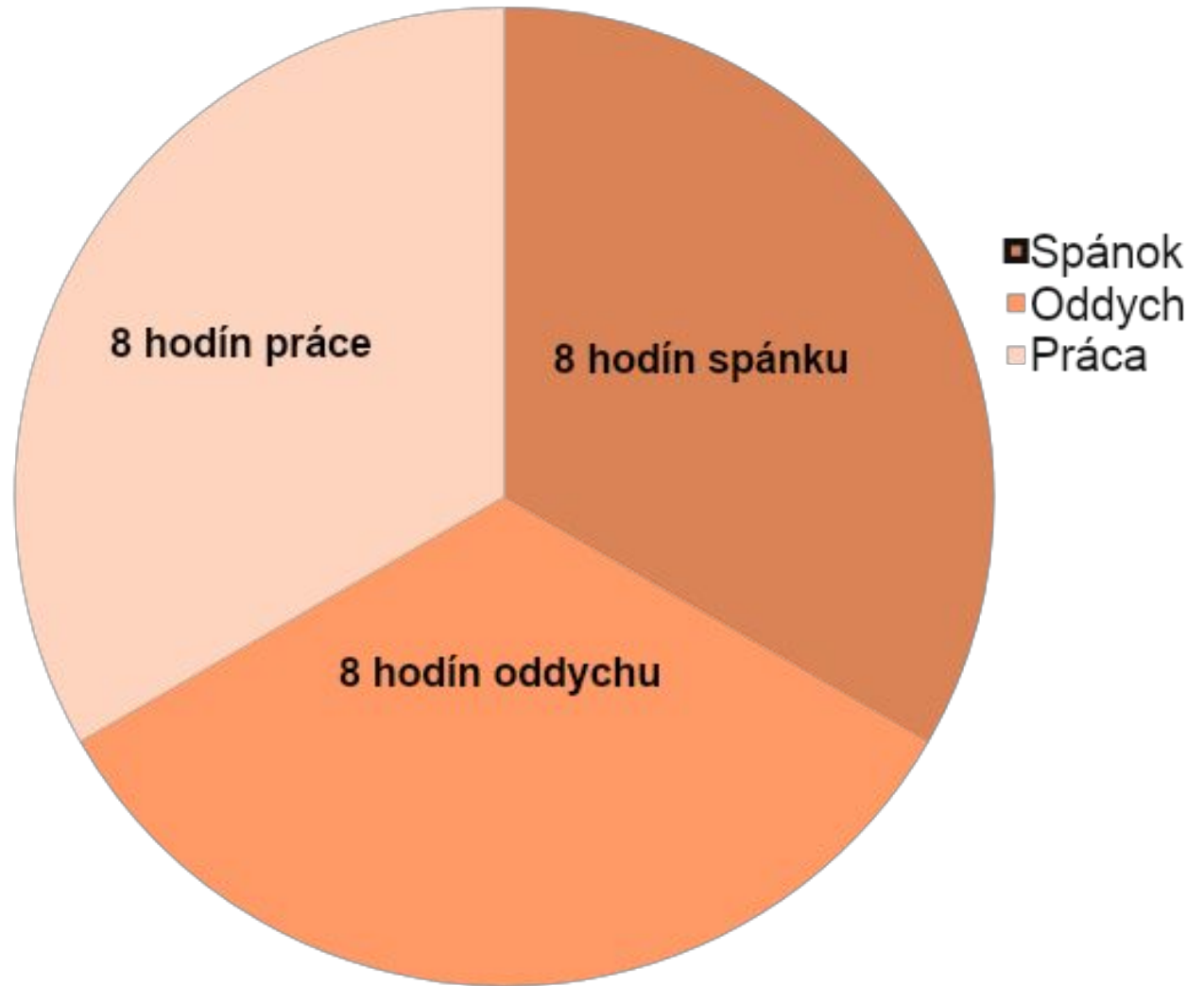


Poludnie

Popoludnie



Delenie dňa



Delenie dňa

ÁNO

NIE

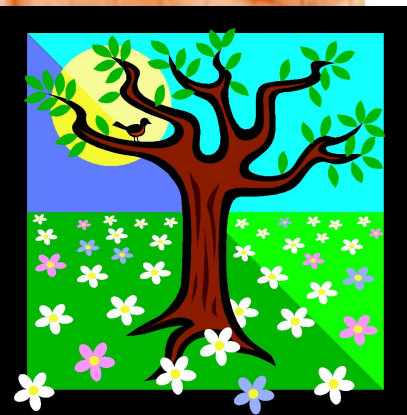


1. Sleduješ každý deň televíziu? Ako dlho?
2. Púšť'aš si často video alebo DVD?
3. Máš počítač alebo playstation? Hráš na nich hry? Ako často a ako dlho?
4. Rád (a) tráviš svoj voľný čas vonku? A kde?
5. Čím sa najčastejšie zaoberáš vo svojom voľnom čase?

Denný režim a ročné obdobia

Rythmus života sa prejavuje v režime dňa.

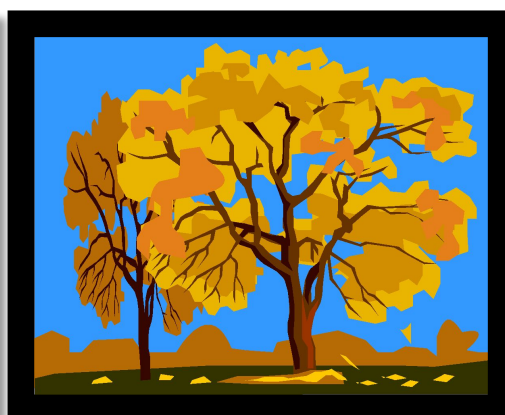
Na jednotlivé činnosti do určitej miery vplyvajú **ročné obdobia**:



JAR



LETO



JESEŇ



ZIMA

Aké činnosti môžeš vykonávať:

Na jar

V lete

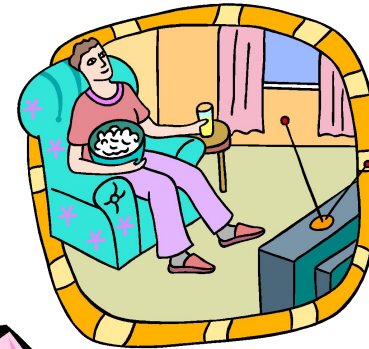
Na jeseň

V zime

Vyplň nasledujúcu tabuľku.

V čom sú nám nasledujúce činnosti prínosom a čím nám škodia.

	ÁNO	NIE
Sledovanie televízie		
Video		
Počítač		



Urob si tvoj režim dňa

- ☺ vstávam ráno o hod.
- ☺ raňajkujem od do
- ☺ osobná hygiena od do
- ☺ do školy odchádzam o hod.
- ☺ cesta do školy mi trvá min. / hod.
- ☺ väčšinou som v škole od do hod.
- ☺ obedujem od do hod.

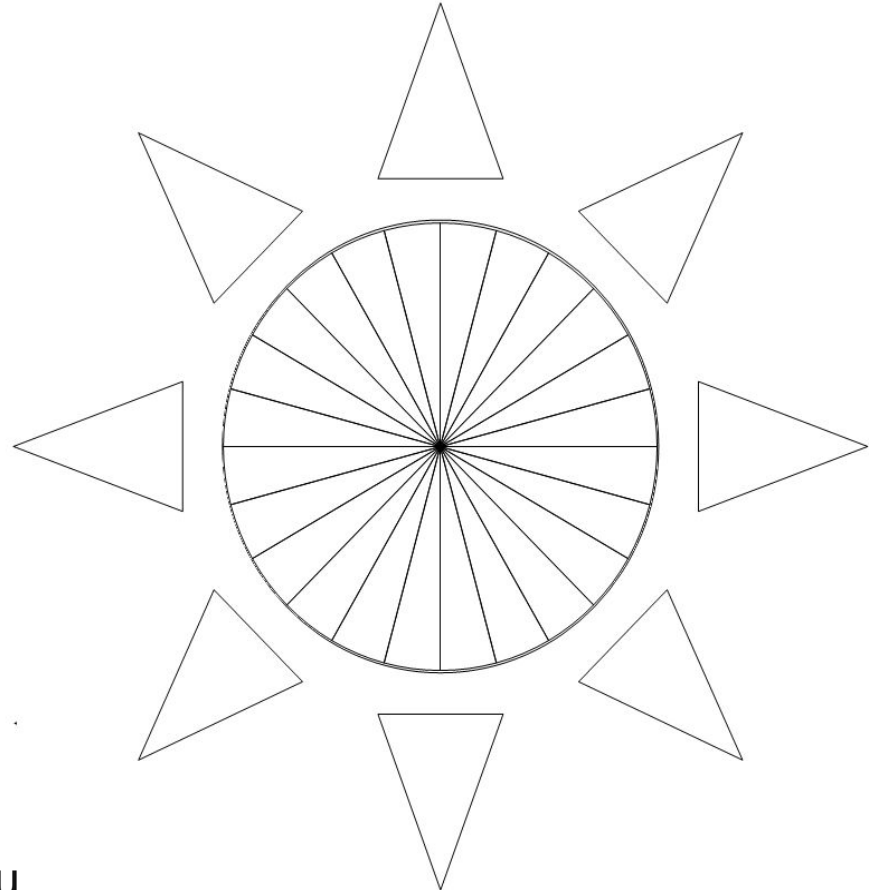
☺ popoludňajšiu činnosti (príprava do školy, hranie sa na počítači, krúžky, pohybové aktivity- prechádzka, futbal, ZUŠ atď., čítanie, leňošenie, sledovanie televízie, spánok.....):

Aktivita	Od - do	Celkový čas	Kde (škola, doma, vonku)

☺ obvykle chodím spať ohod

Vyhodnotenie celodennej aktivity

Vyfarbi, koľko času počas dňa venuješ jednotlivým činnostiam.



Legenda:

 Spánok

 Škola

 príprava na školu

 športové aktivity

 práca na počítači, televízne a počítačové hry

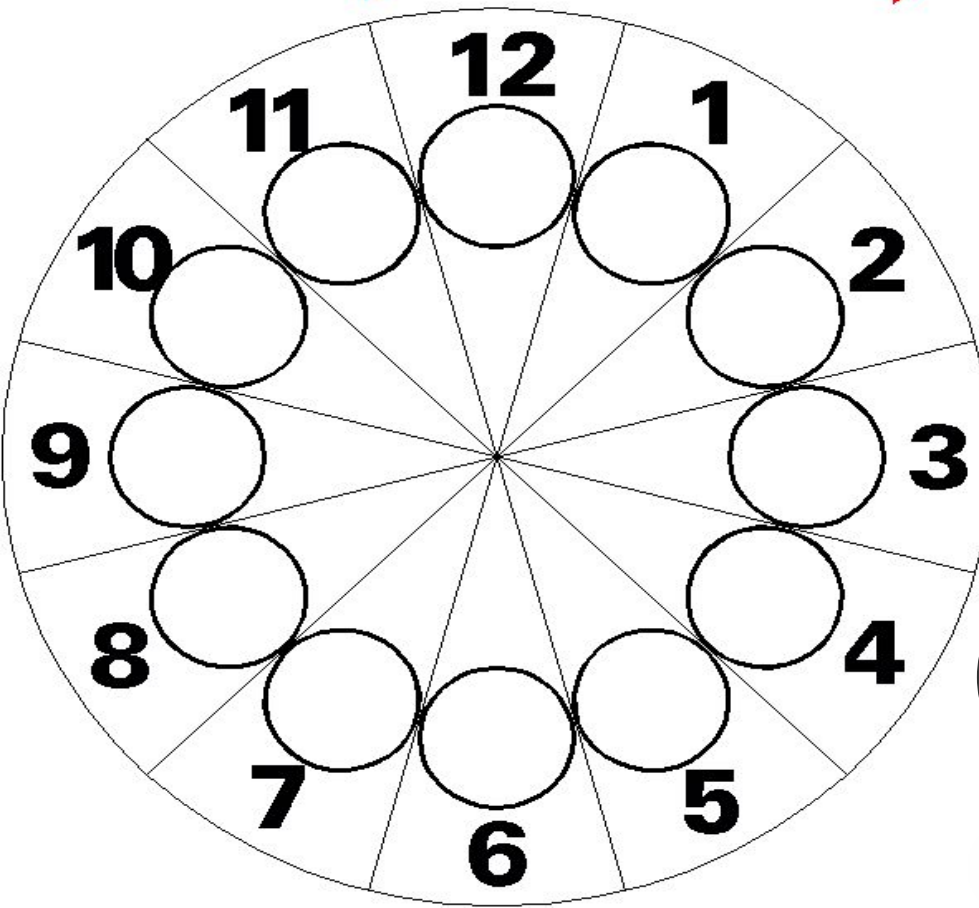
 jedlo

Hodiny – režim dňa

Do prázdnych okienok žiaci nakreslia obrázky podľa toho, čo v danú hodinu robia.



DEŇ

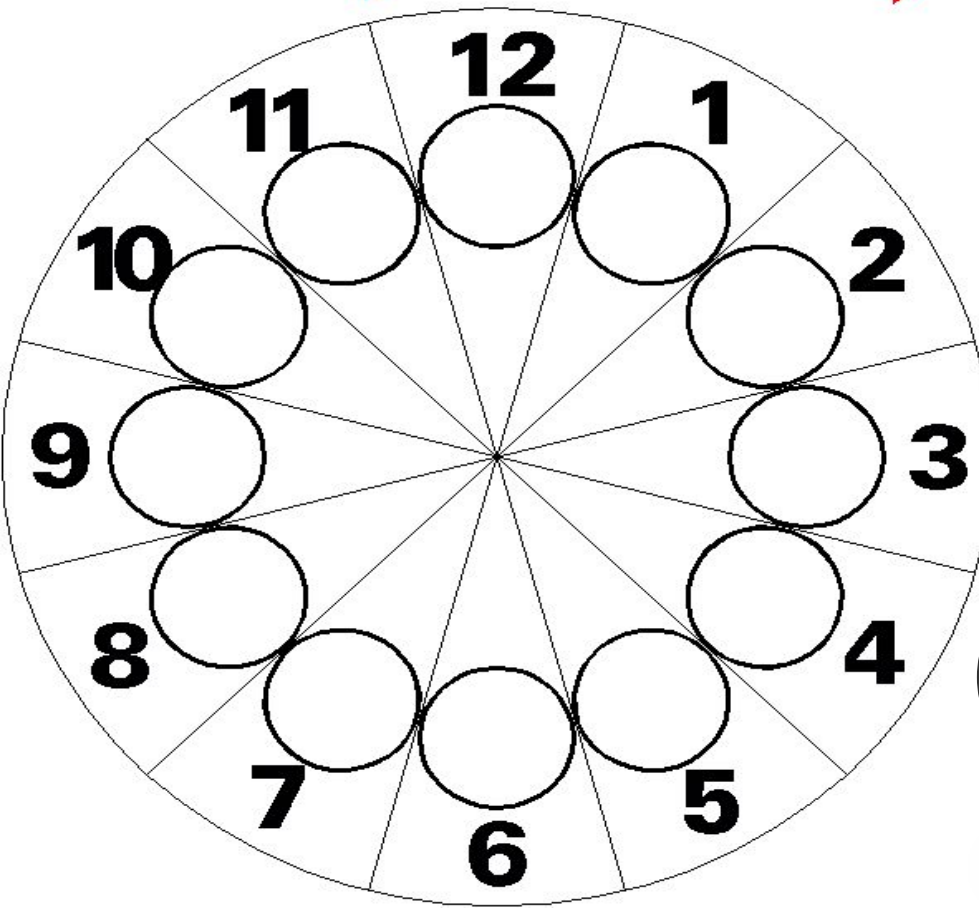


Hodiny – režim dňa

Do prázdnych okienok žiaci nakreslia obrázky podľa toho, čo v danú hodinu robia.



NOČ



Ďakujem za
pozornosť

Mgr. Gabriela Janičová
ZŠ Severná 21
045 01 Moldava nad Bodvou
t. č. 055 /460 3109