



# ZÁKLADNÍ ŠKOLA OLOMOUC

příspěvková organizace

MOZARTOVA 48, 779 00 OLOMOUC

tel.: 585 427 142, 775 116 442; fax: 585 422 713

e-mail: [kundrum@centrum.cz](mailto:kundrum@centrum.cz); [www.zs-mozartova.cz](http://www.zs-mozartova.cz)



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Projekt: ŠKOLA RADOSTI, ŠKOLA KVALITY

Registrační číslo projektu: CZ.1.07/1.4.00/21.3688

## EU PENÍZE ŠKOLÁM

Operační program Vzdělávání pro konkurenceschopnost

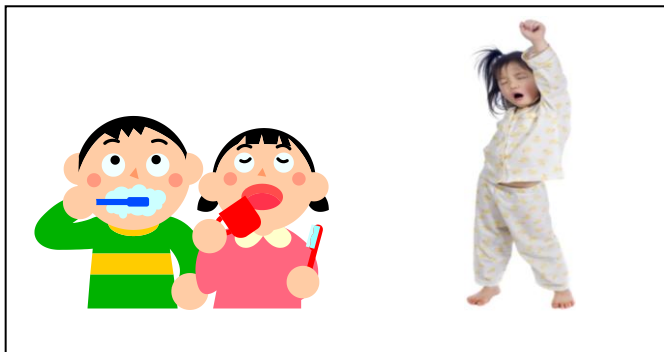
<b>Autor:</b>	Mgr. Lenka Panglová
<b>Vzdělávací oblast:</b>	Člověk a jeho svět
<b>Vzdělávací obor:</b>	Přírodověda
<b>Vyučovací předmět:</b>	Přírodověda
<b>Ročník:</b>	5.
<b>Tematická oblast:</b>	Ochrana přírody a člověka
<b>Téma hodiny:</b>	Denní režim
<b>Označení DUM:</b>	VY_32_INOVACE_26.08.PAN.PR.5
<b>Vytvořeno:</b>	17. 02. 2014

Denní režim - pracovní list Jméno: \_\_\_\_\_

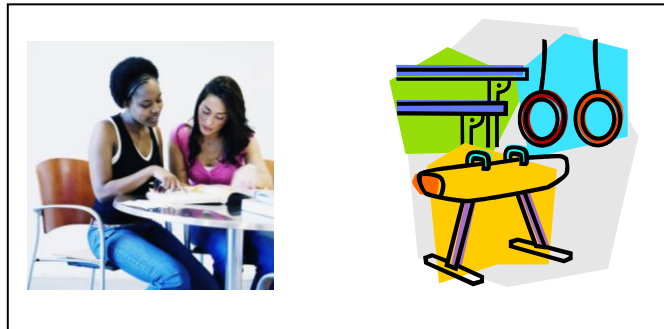
1. Pojmenuj část dne podle činností na obrázcích a přiřaď chybějící obrázek.



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



A



B



C

2. Jedna část dne ve cv. 1 chybí. Napiš ji a nakresli tři různorodé aktivity, jimiž se v této době zabýváme.

\_\_\_\_\_

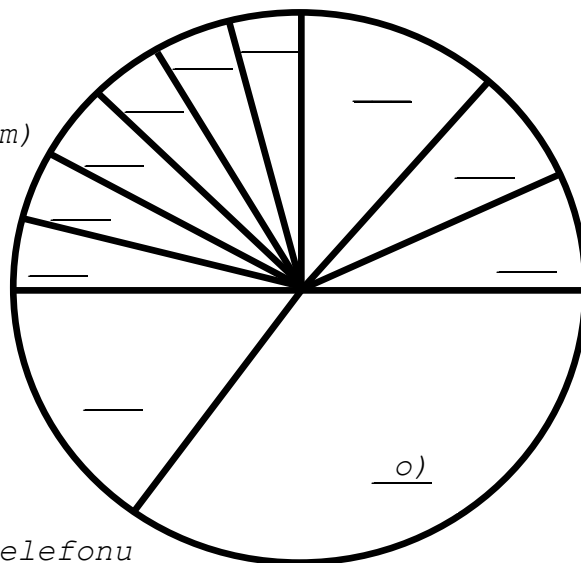
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

-----

3. Vyber (podtrhni) činnosti, kterým se pravidelně věnuješ. Zaznač tyto aktivity písmeny a - o do kruhového grafu podle toho, kolik času jimi strávíš.

- a) Halová pohybová aktivita
- b) Venkovní pohybová aktivita
- c) Hry a pobyt venku (s kamarádem)
- d) Umělecká zájmová činnost
- e) Úklid a pomoc v domácnosti
- f) Četba
- g) Chození po obchodech
- h) Příprava do školy
- i) Hygiena
- j) Stravování
- k) Doprava
- l) Vyučování
- m) Hra na počítači či mobilním telefonu
- n) Sledování filmů a televize
- o) Spánek



4. Rozhodni, zda jsou výroky týkající se zdravého životního stylu pravdivé (P) či nepravdivé (N).

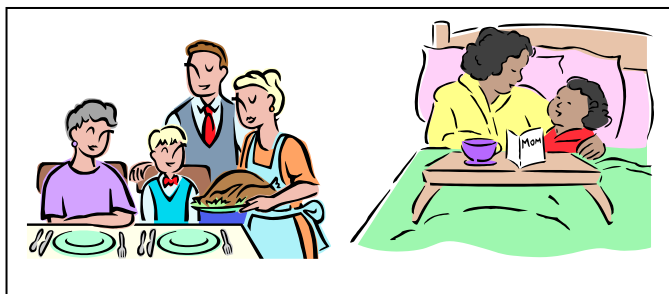
- Lidský organizmus funguje sám od sebe v daném rytmu, proto není třeba, abychom si museli myslet na pravidelný denní režim. \_\_\_\_\_
- Dostatek spánku je žádoucí také proto, abychom stimulovali naši výkonnost během dne. \_\_\_\_\_
- Pro psychickou pohodu hned od rána je dobré stanovit si doma tresty při nedodržení např. střídání v koupelně, čas odchodu z domu, abychom zamezili hádkám a stresu. \_\_\_\_\_
- Kdo není ranní ptáče, pomůže mu na probuzení vlažná až teplá sprcha. \_\_\_\_\_
- Snídaně je důležitá. Aby mozek správně fungoval, potřebuje energii. \_\_\_\_\_
- Po obědě jsme nejčilejší a máme nejvíc energie. \_\_\_\_\_
- Malé děti nechodí do práce, proto jim stačí méně spánku než dospělým. \_\_\_\_\_

**Prodiskutujte své odpovědi ve třídě.**

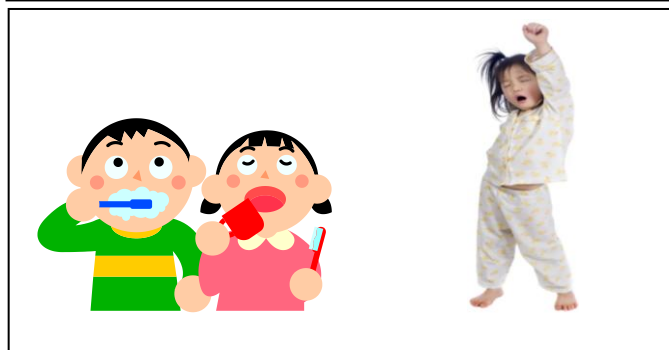
## ŘEŠENÍ

Denní režim - pracovní list Jméno: \_\_\_\_\_

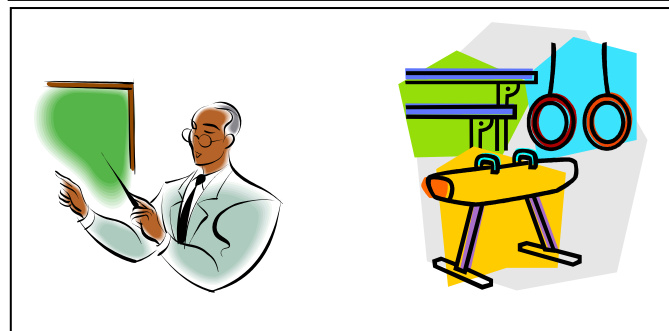
1. Popiš obrázky. Pojmenuj část dne podle činností na obrázcích a přiřaď chybějící obrázek A - C.



VEČER C



RÁNO B



ODPOLEDNE A



A



B



C

2. Jedna část dne ve cv. 1 chybí. Napiš ji a nakresli tři různorodé aktivity, jimiž se v této době zabýváme.

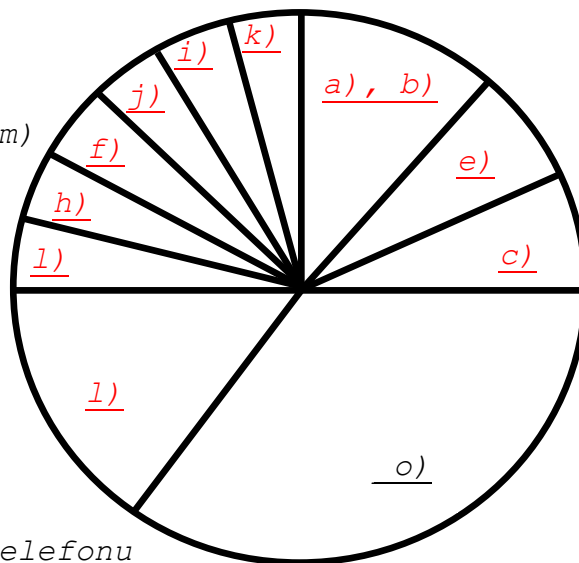
Rozličné odpovědi žáků

Příprava Pomoc s chodem Zájmové  
do školy domácnosti činnosti

ODPOLEDNE

3. Vyber (podtrhni) činnosti, kterým se pravidelně věnuješ. Zaznač tyto aktivity písmeny a - o do kruhového grafu podle toho, kolik času jimi strávíš.

- a) Halová pohybová aktivita
- b) Venkovní pohybová aktivita
- c) Hry a pobyt venku (s kamarádem)
- d) Umělecká zájmová činnost
- e) Úklid a pomoc v domácnosti
- f) Četba
- g) Chození po obchodech
- h) Příprava do školy
- i) Hygiena
- j) Stravování
- k) Doprava
- l) Vyučování
- m) Hra na počítači či mobilním telefonu
- n) Sledování filmů a televize
- ~~o) Spánek~~

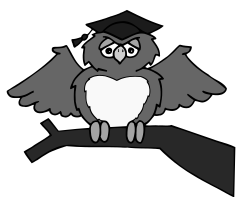


Rozličné odpovědi žáků.

4. Rozhodni, zda jsou výroky týkající se zdravého životního stylu pravdivé (P) či nepravdivé (N).

- Lidský organizmus funguje sám od sebe v daném rytmu, proto není třeba, abychom si museli myslet na pravidelný denní režim. **N**
- Dostatek spánku je žádoucí také proto, abychom stimulovali naši výkonnost během dne. **P**
- Pro psychickou pohodu hned od rána je dobré stanovit si doma tresty při nedodržení např. střídání v koupelně, čas odchodu z domu, abychom zamezili hádkám a stresu. **N**
- Kdo není ranní ptáče, pomůže mu na probuzení vlažná až teplá sprcha. **P**
- Snídaně je důležitá. Aby mozek správně fungoval, potřebuje energii. **P**
- Po obědě jsme nejčilejší a máme nejvíc energie. **N**
- Malé děti nechodí do práce, proto jim stačí méně spánku než dospělým. **N**

Prodiskutujte své odpovědi ve třídě.



## ZÁKLADNÍ ŠKOLA OLMOUC

příspěvková organizace

MOZARTOVA 48, 779 00 OLMOUC

tel.: 585 427 142, 775 116 442; fax: 585 422 713

e-mail: [kundrum@centrum.cz](mailto:kundrum@centrum.cz); [www.zs-mozartova.cz](http://www.zs-mozartova.cz)

### **Seznam použité literatury a pramenů:**

KHOLOVÁ, H. a kol. Člověk a jeho svět - Život na Zemi: Přírodověda pro 5. ročník ZŠ. Praha : ALTER, 2009. ISBN 978-80-7245-162-3, s. 34-38.

BOUILLOT-JAUGEYOVÁ, I. Lidské tělo. Praha : Albatros, 2005. ISBN 80-00-01578-1, s. 20-21.

### **Použité zdroje:**

Obrazový materiál je použit z galerie obrázků a klipartů Microsoft Office.