

NÁZEV ŠKOLY: ZŠ ,Kopřivnice, Štramberská 189, příspěvková organizace

AUTOR: Ing. Věra Bubíková

VYTVOŘENO: 2. 3. 2013

NÁZEV: VY_32_Výchova ke zdraví_12_Režim dne, ZŠ praktická, 7. ročník - TÉMA: Zdravý životní styl

ČÍSLO PROJEKTU: CZ. 1. 07 /1.4.00/21.1737



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Anotace

- DUM slouží jako opakovací lekce pro téma zdravý životní styl – režim dne. Žáci si zopakují dané učivo, nad jednotlivými body mohou diskutovat, upravovat svůj režim dne, získat upřesňující odpovědi s vysvětlením. V části „Už vím!“ nejsou odpovědi na otázky předepsané, každý si doplní svůj čas nebo své vysvětlení. Tato část dává možnost k diskusi, k rozvoji komunikačních dovedností.
- Pilotáž: Materiál je zpracován přiměřeně věku i rozumovým schopnostem cílové skupiny, následně uložená samostatná práce byla úspěšně splněna. Tento způsob opakování je pro žáky poutavý. Zaspání a následný běh do školy je možno ztvárnit pantomimou.

Ráno

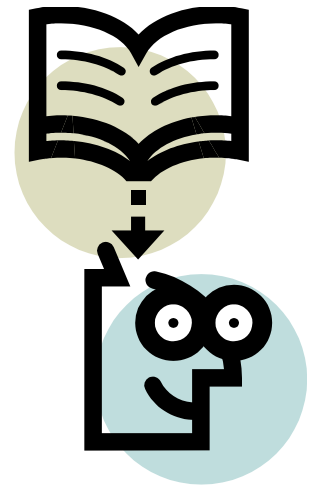


- Vstávám mezi 6. - 7. hodinou.
- Umyju se, vyčistím si zuby, učešu se, obleču se, posnídám.
- Zkontroluji si věci v aktovce, přidám svačinu a odcházím do školy.



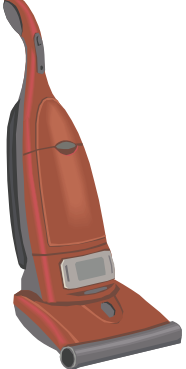


Dopoledne



- V 8 hodin začíná vyučování.
- Kolem 10 hodin posvačím.
- Vyučování končí ve 13,30 hod.
- Jdu na oběd do školní jídelny nebo domů.

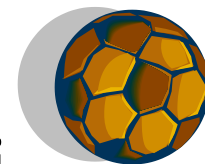




Odpoledne



- Po příchodu ze školy se převleču, napíšu domácí úkoly, připravím se na další den.
- Pomáhám rodičům – úklid, přinesení nákupu, zalití kytek, umytí nádobí a podobně.
- Až si splním své školní a domácí povinnosti, mám čas se zabývat tím, co mě baví, mám svůj volný čas.
- Kolem 17 hodin si dám malou svačinku.

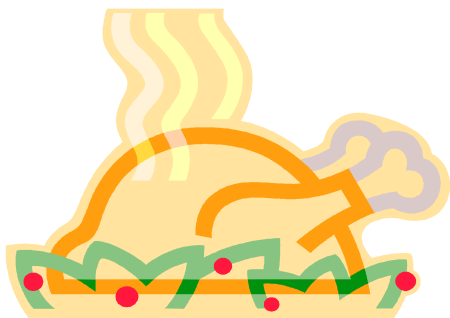




Večer



- Doma musím být do 19 hodin.
- Umyju se, povečeřím, vyčistím si zuby, chvíli se dívám na televizi nebo si čtu a jdu spát.



UŽ VÍŠ?



- V kolik ráno vstáváš?
- Jak dlouho ti trvá cesta do školy?
- Výš v kolik hodin končí vyučování?
- Jak dlouho píšeš domácí úkoly a učíš se?
- Jak pomáháš rodičům?
- Co děláš ve svém volném čase?
- Co tě nejvíc baví?
- V kolik hodin chodíš spát?
- Co se stane, když jdeš spát pozdě?
- Co se stane, když ráno vstaneš pozdě (zaspíš)?
- Je dobré trávit celé odpoledne u počítače nebo televize?

Už vím!



- V kolik ráno vstáváš?
- **Ráno vstávám v**
- Jak dlouho ti trvá cesta do školy?
- **Cesta do školy mi trvá**
- Výš v kolik hodin končí vyučování?
- **Vyučování začíná v 8 hodin.**
- Jak dlouho píšeš domácí úkoly a učíš se?
- **Do školy se připravuju asi**
- **Jak pomáháš rodičům?**
- **Doma**
- Co děláš ve svém volném čase?
- **Ve svém volném čase**
- Co tě nejvíc baví?
- **Nejraději**
- V kolik hodin chodíš spát?
- **Chodím spát kolem**
- Co se stane, když jdeš spát pozdě?
- Když jdu spát pozdě, jsem unavený(á), ve škole mi to nejde, nemohu se soustředit, všechno mi trvá déle než obvykle.....
- Co se stane, když ráno vstaneš pozdě (zaspíš)?
- **Když ráno zaspím, tak se nestačím nasnídat, nestihnu si zkontrolovat aktovku, do školy běžím,**
- Je dobré trávit celé odpoledne u počítače nebo televize?
- **Pokud veškerý volný čas trávím u počítače nebo televize, tak nemám čas na své kamarády venku, nestíhám si ani kopnout fotbalík, přešíst si nějakou pěknou knihu, zajít si na procházku nebo do kina.....**

Použité zdroje

- www.office.microsoft.com