



Zdravý štýl života v rodine

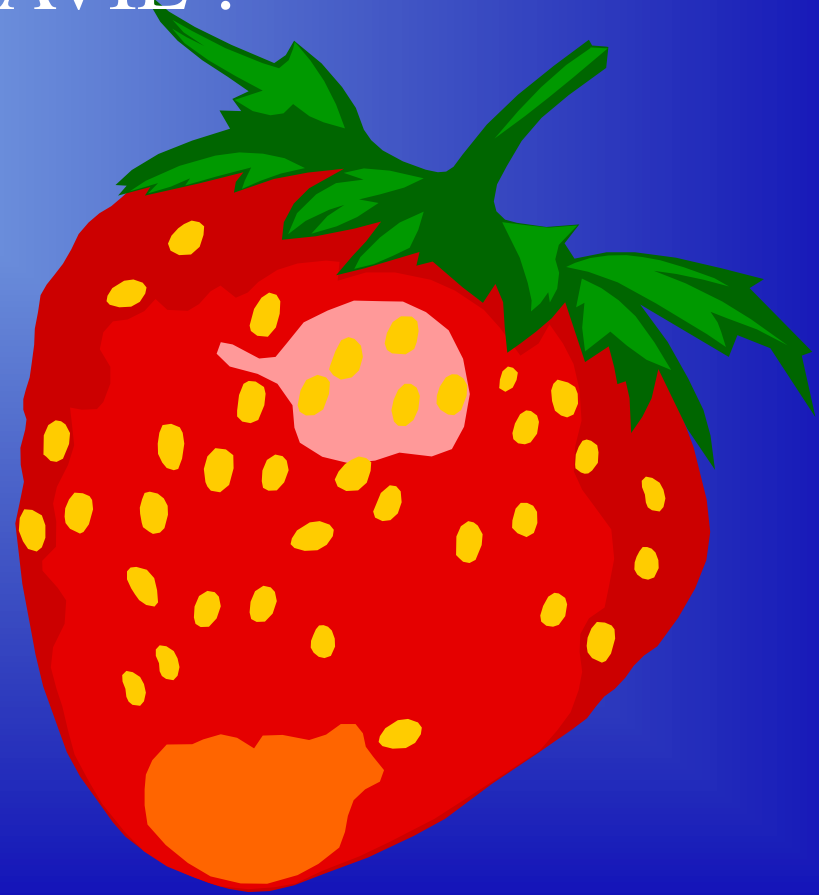
# Obsah:



Rozdelenie dňa  
Režim dňa žiaka  
Pracovný čas  
Mimopracovný čas  
Voľný čas  
Čo /ne/prospieva zdraviu  
Otázky a úlohy

Chráň si najvzácnejšie dary, ktoré ti boli  
zverené :

ŽIVOT A ZDRAVIE !



Aby sme z nášho života vylúčili napätie a stres, mali by sme si deň správne rozdeliť.

Deň žiaka by mal mať približne takúto schému:



Nazývame to režim dňa.





**V dennom režime žiaka hovoríme :**

✓ **o pracovnom čase**

✓ **o mimopracovnom  
čase**

✓ **o voľnom čase**



# Pracovný čas

- žiak je na vyučovaní
- pripravuje sa na vyučovanie
- učí sa , píše si úlohy
- je v umeleckej škole
- je na pravidelnom tréningu

# Mimopracovný čas

- je to čas na uspokojovanie biologických potrieb

/jedenie, hygienu, spánok, upratovanie/





# Voľný čas

- je to čas na odpočinok  
/relaxáciu - oddych/, alebo  
zábavu







Ako trávia voľný čas mladí ľudia ?

Ktoré činnosti by mohli vyplňať voľný čas  
tvojich rovesníkov ?

Aké máš skúsenosti ty ?

Trávia mladí ľudia voľný čas viac pasívne ,  
alebo aktívne ?

Ako relaxuješ ty ?

Máš nejaké zaujímavé hobby ?





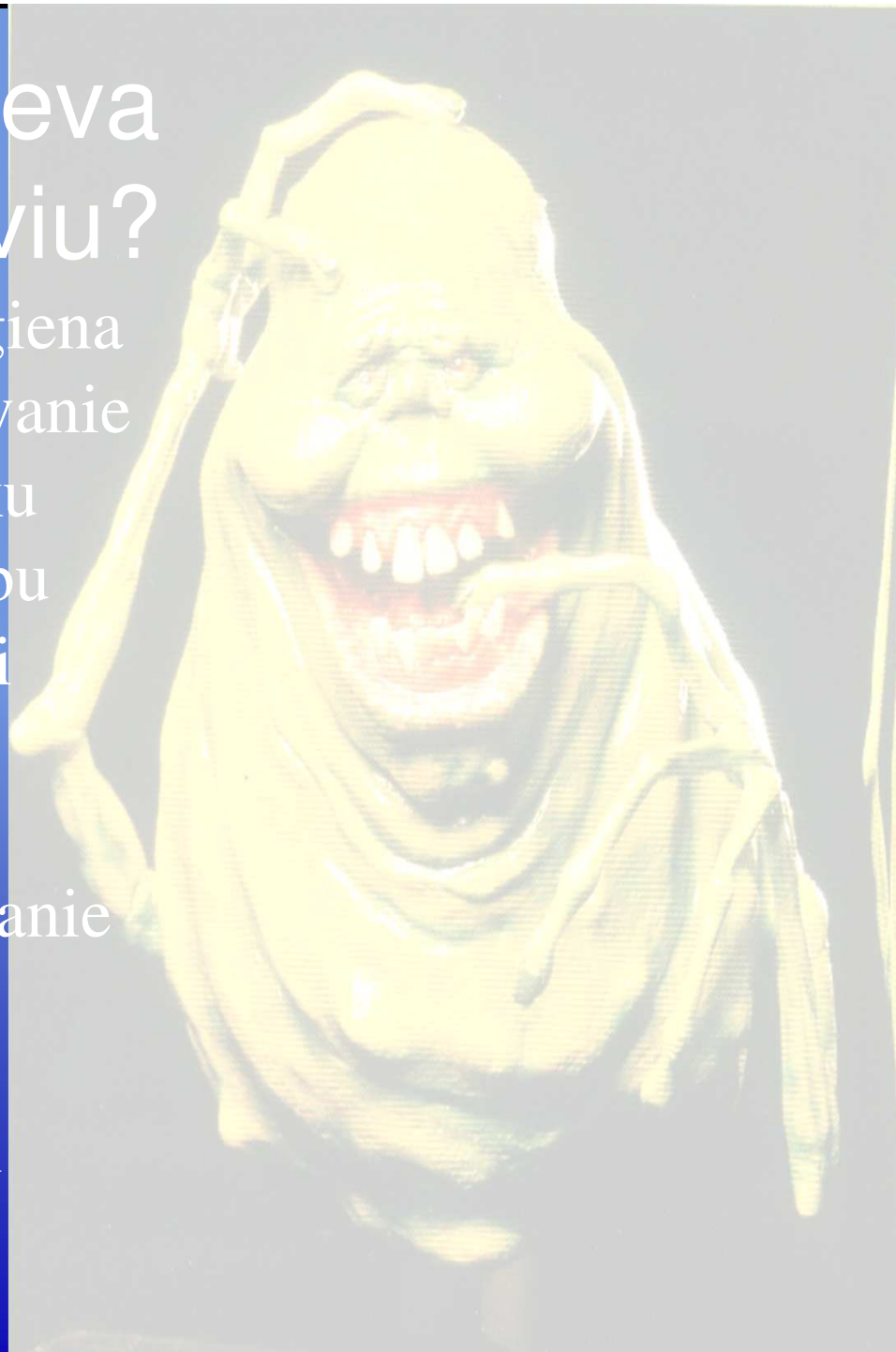


# Čo prospieva tvojmu zdraviu?

- pravidelný a premyslený režim dňa
- šport a dostatok pohybu
- pobyt v prírode
- dobré vzťahy s rodičmi,  
rovesníkmi a ostatnými ľuďmi
- vytváranie si dobrých priateľstiev
- optimizmus, zmysluplné využívanie  
voľného času

# Čo neprospieva tvojmu zdraviu?

- nedostatočná hygiena
- nevhodné stravovanie
- nedostatok spánku
- nedostatok pohybu
- drogy a závislosti
- fajčenie
- stres
- nadmerné sledovanie  
TV
- pesimizmus,  
dlhodobý smútok





## Úloha:

Prepísať poznámky z prezentácie do zošita a naučiť sa nové učivo z poznámok. Odfot' mi vypracované úlohy a pošli na:

**Do zošita napíš ako si ty plánuješ pracovný deň, aký je tvoj režim dňa.**

**Zisti koľko hodín venuješ práci, koľko odpočinku a koľko spánku.**

[bronislava.uhnakova@gmail.com](mailto:bronislava.uhnakova@gmail.com)