**Zadání pro žáky:**

Do tabulky zapisujte v přesné časové posloupnosti činnosti, které jste prováděli v průběhu jednoho pracovního dne (včetně doby spánku). Barevně vyznačte, kterou z těchto činností považujete za pracovní aktivitu/učení, kterou za odpočinek. Jinou barvou zvýrazněte dobu podávání stravy. Jinou barvou pohybové aktivity apod. Vyhodnoťte vzhledem k zásadám zdravého životního stylu.

Diskutujte, jak se ve vašem denním režimu střídají učení, zájmové aktivity, odpočinek, pracovní aktivity, stravování, pohybové aktivity, každodenní hygiena, spánek apod. Zhodnoťte, kolik času jste strávili sledováním televize, hraním her či na internetu. Zamyslete se nad tím, ve kterém období dne jste se cítili unaveni. Mohli byste této únavě nějak předejít?

Vysvětlete přínos dodržování pravidelného denního režimu pro zdraví a pohodu.