**REŽIM DNE**

Ať už si to uvědomujeme nebo ne, každý člověk má svůj životní rytmus. A podle toho si uzpůsobuje režim dne.

Např. Někdo má rád vše naplánováno, někdo dělá vše na poslední chvíli, někdo si rád pospí, někdo brzo vstává. Někdo odkládá činnosti na později jiný je chce mít vyřešené hned.

Každý máme svůj režim dne.

Do režimu dne se počítá:

1. doba vstávání a celková doba spánku.
2. Jídlo (kolikrát denně jíš),
3. pohybová aktivita (kroužky, chození ven s kamarády, rodinné výlety),
4. zábava (televize, internet, kino, divadlo, čtení,…)
5. povinnosti (škola, učení, domácí práce)

Člověk si hrozně málo uvědomuje kolik času tráví třeba u Pc nebo u televize.

Čas běží pořád stejně, ale když se dobře bavíme, nebo když jsme do nějaké práce opravdu „zažraní“, tak se nám zdá, že ten čas běží opravdu rychle.

A naopak, když na něco čekáme, přijde nám, že čas se vleče.

Vy si to teď vyzkoušíte:

Vytvořte si do sešitu tabulku (nebo vytiskněte tuto, kterou jsem vyrobila).

A zkus poctivě po dobu **alespoň 4 dnů** zapisovat jednotlivé údaje.

A na konci 4 dne, vše sečti a uvidíš, zda budeš překvapený/á nebo ne, kolik času ti sebere takový počítač nebo mobil.

Výsledky mi potom pošli na mail.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **POČÍTAČ** | **MOBIL** | **SPÁNEK** | **POVINNOSTI, DOMÁCÍ PRÁCE** | **UČENÍ** | **DOBA STRÁVENÁ S RODINOU (VÝLETY, HRY)** | **POHYBOVÁ AKTIVITA** |
| ÚTERÝ |  |  |  |  |  |  |  |
| STŘEDA |  |  |  |  |  |  |  |
| ČTVRTEK |  |  |  |  |  |  |  |
| PÁTEK |  |  |  |  |  |  |  |
| POČET HODIN CELKEM |  |  |  |  |  |  |  |