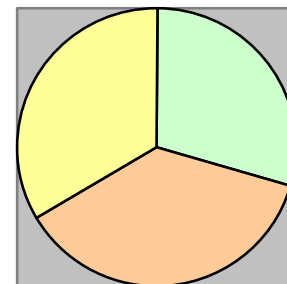


Autor: Mgr. Alena Sládková		Škola: ZŠ, Ulica Eliáša Lániho, Bytča	
Predmet: OBN	Ročník: siedmy	Téma: Režim dňa a voľný čas	

Pracovný list

1. Doplní schému dňa žiaka a vynechané časti vety :

Pravidelné striedanie rozličných č.....
 ktoré dopĺňa správna ž..... a osobná
 h....., sa nazýva r..... d.....



2. Voľný čas plní tieto tri funkcie :

* * *

3. Počas jedného týždňa si zaznamenávaj do tabuľky, ako dlho si sa venoval týmto činnostiam :

Činnosť	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne	Týždeň
Spánok (počet hodín)								
Škola - vyučovanie								
Domáca príprava do školy								
Pohyb na čerstvom vzduchu								
Sledovanie televízie								
Počítač								
Priatelia a záľuby								
Šport								

Mal si počas tohto týždňa čas na učenie, oddych, seba i priateľov? áno / nie

4. Vypočítaj si svoju ideálnu váhu podľa Brocovho indexu !

$$BI = \text{výška v cm} - 100 = \text{primeraná hmotnosť v kilogramoch.}$$

5. Napíš, kde sa uskutočnili ZOH v roku 2010 a mená dvoch olympijských víťazov :

6. Vymenuj 5 zimných a 5 letných druhov športu :

Zimné

 Letné

7. Zamysli sa a pravdivo vyznač krížikom odpoveď :

Moje chyby vo výžive	Vždy	Niekedy	Nikdy
Vynechávam raňajky			
Desiatujem biele pečivo, čokoládu, bagety			
Vynechávam obedy (polievky)			
Jem neskoro večer			
Pijem sladené nápoje a colu			