Изследователски работен лист „Дневен режим"

Екип: _____



Задача 1: „Открийте грешките"



ХЮ-2 е създал програма за един човешки ден.

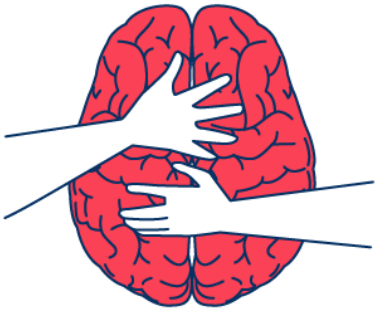
- *Разгледайте я внимателно.*
- *Открийте какво не е наред*

Час	Програмата на ХЮ-2	Нашата проверка
07:00	Ставам	□ ОК □ Трябва промяна
07:15	Закусвам	□ ОК □ Трябва промяна
08:00	Уча	□ ОК □ Трябва промяна
10:00	Уча	□ ОК □ Трябва промяна
12:00	Уча	□ ОК □ Трябва промяна
13:30	Обядвам	□ ОК □ Трябва промяна
14:00	Играя на таблет	□ ОК □ Трябва промяна
16:00	Уча	□ ОК □ Трябва промяна
19:00	Вечерям	□ ОК □ Трябва промяна
20:00	Гледам телевизия	□ ОК □ Трябва промяна
23:30	Лягам да спя	□ ОК □ Трябва промяна

Проверете програмата:

Отбележете:

- ☐ Има време за учене.
- ☐ Има достатъчно движение и спорт.
- ☐ Има време за хранене.
- ☐ Има време за игра.
- ☐ Има време за почивка.
- ☐ Има достатъчно време за сън.
- ☐ Различните дейности се редуват.



Какво трябва да промени ХЮ-2?

Задача 2: „Препрограмирайте деня“

ХЮ-2 има нужда от вашата помощ!

- *Създайте нова програма за един здравословен ден.*
- *Можете да премествате, заменяте и добавяте дейности.*
- *Не е необходимо да запазите всички часове от старата програма.*

Кога?	Дейност:

Кога?	Дейност:



Задача 3: „Тест на новата програма“



Преди да активирате програмата, направете последна проверка.

Нашият ден...

- ☐ включва различни дейности;
- ☐ редува учене с движение и почивка;
- ☐ включва време за движение и спорт;
- ☐ включва време за хранене;
- ☐ включва време за игра и отдих;
- ☐ включва достатъчно време за сън.

Системна проверка

Нашата програма е добра за здравето, защото:

_____

_____

_____

Програмата е:

- ☐ готова за активиране.
- ☐ има нужда от още промяна.