



Spánek

V kolik hodin chodíš obvykle
ve všední den spát?



5. – 7. třída

Klíčové kompetence:

k učení

komunikační

osobnostní a sociální

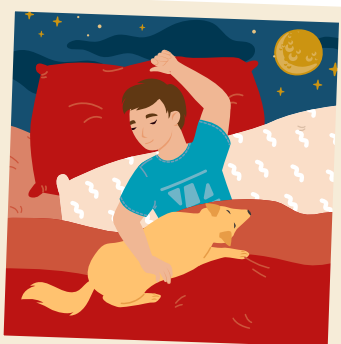
Mezipředmětové vazby:

Čj – český jazyk

Př – přírodopis

Vv – výtvarná výchova

Materiál byl vytvořen ve spolupráci Českého statistického úřadu a Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích
jako metodický list pro projekt Minisčítání 2025.



Spánek

V kolik hodin chodíš obvykle
ve všední den spát?

1.

V pohádkách hraje spánek často důležitou roli. Například v pohádce o Šípkové Růžence kvůli kletbě usne celé království.

Či

Spánek je zde kouzelný, nevyhnutelný a dlouhý. Znáte další pohádky, kde spánek hraje významnou roli? Dokážete popsat, jakou roli hraje spánek v jednotlivých pohádkách?

Princezna na hrášku – spánek je testem. Princezna nemůže spát kvůli hrášku uloženému pod matrací. Spánek ukazuje její citlivost a „pravé“ královské kvality.

Hloupý Honza – Honza často spí nebo odpočívá. Spánek je zde spojen s leností, ale i s klidem před dobrodružstvím.

Sněhurka usne hlubokým spánkem poté, co sní otrávené jablko. Spánek je zde způsoben kouzlem. Trvá, dokud ji neprobudí princ. Spánek symbolizuje bezmoc, čekání, ale i naději.

2.

Doplň v tabulce u živočichů průměrnou délku spánku za den. Informace můžeš vyhledávat na internetu. Ke každému živočichovi ještě přidej zajímavost, která se ke spánku tohoto zvířete váže.

Př

	Průměrná délka spánku za den	Zajímavost
Slon	2–4 hodiny	Spí málo, často ve stoje, někdy i v chůzi.
Žirafa	1,5–2 hodiny	Spí velmi krátce, často ve stoje.
Netopýr	19–20 hodin	Spí zavěšený hlavou dolů, často ve tmě.
Delfín	8 hodin	Spí „napůl“, pouze jedna hemisféra.
Kůň	2–5 hodin	Spí ve stoje, lehá si na krátkou hlubokou fázi spánku.

3. Proč některá zvířata spí tak málo? Co ovlivňuje délku spánku?

Př

Bezpečí prostředí

– zvířata v bezpečí spí déle.

Potřeba být ve střehu

– kořist spí méně.

Metabolismus a velikost těla

– menší zvířata často spí více.

Způsob života

– noční nebo denní aktivita,
migrace, hledání potravy.



4. Noční rozhovory v ZOO

Čj

Vytvořte týmy po 4 – 6 žáčích. Představte si, že jeden z vás je noční hlídač v ZOO. V noci se zvířata probudí a začnou si mezi sebou povídat o tom, jak spí. Vaším úkolem je připravit a zahrát krátkou divadelní scénku, která tento rozhovor zachytí.

1. Rozdělte si role. Jeden žák je noční hlídač, ostatní si vyberou zvířata z různých prostředí.
2. Vymyslete dialog. Každé zvíře vypráví, jak spí, co ho ruší, co se mu zdá, nebo proč spí tak málo/moc.
3. Připravte scénku na tři až pět minut. Budte originální a nápadití. Spolupracujte ve skupině. Nezapomeňte na výrazové prostředky zvířat (hlas, pohyb).
4. Zahrajte scénku před třídou.
5. Zamyslete se nad tím, co nového jste se dozvěděli o spánku zvířat.





5.

Podívejte se na video:

Př



Odkaz na video o spánku zvířat:

<https://edu.ceskatelevize.cz/video/11438-spanek-zvirat>

1. Které zvíře vás překvapilo svým způsobem spánku?

2. Myslíte, že lidé by mohli spát jako netopýři nebo delfíni?

Netopýři spí hlavou dolů, často visí ze stropu. Lidé by takto spát nemohli, protože by se jim špatně dýchalo a krev by se hromadila v hlavě. Delfíni spí jen jednou polovinou mozku – druhá zůstává vzhůru, aby mohli dýchat a dávat pozor na nebezpečí. Lidé takto spát neumí, ale i u nás někdy jedna část mozku „méně odpočívá“ – třeba když spíme na neznámém místě.

3. Co je pro člověka při spánku důležité?

Ticho a tma – světlo a hluk ruší spánkové cykly.

Pravidelnost – chodit spát a vstávat přibližně ve stejnou dobu pomáhá tělu nastavit rytmus.

Bezpečí a klid – když se člověk cítí v bezpečí, spí lépe.

Teplota – příliš horko nebo zima může spánek narušit.

Bez obrazovek před spaním – modré světlo z mobilů a tabletů brání tvorbě melatoninu, hormonu spánku.



6.

Spánkový komiks SuperSíla 8 hodin

Představ si, že spánek je superhrdina.

Jmenuje se Osmihodináč. Pomáhá lidem být silnými, chytrými, veselými a zdravými.

Nakresli komiks, kde Osmihodináč zachrání den dítěti, které špatně spalo, a ukáže, co se změní, když začne spát osm hodin.

Nápověda

- Co se děje, když spíš málo? (únava, špatná nálada, nepozornost)
- Co se děje, když spíš dobře? (energie, radost, soustředění)
- Jak může Osmihodináč pomoci?



Vv



Spánek

V kolik hodin chodíš obvykle
ve všední den spát?

1.

**V pohádkách hraje spánek často důležitou roli. Například
v pohádce o Šípkové Růžence kvůli kletbě usne celé království.**

Spánek je zde kouzelný, nevyhnutelný a dlouhý. Znáte další pohádky, kde spánek hraje významnou roli? Dokážete popsat, jakou roli hraje spánek v jednotlivých pohádkách?

