



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?





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.

	Průměrná délka spánku za den	Zajímavost
 Slon		
 Žirafa		
 Netopýr		
 Delfín		
 Kůň		

3.

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



4.

Noční rozhovory v ZOO (1)

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.



Vytvořte týmy po 4 – 6 žácích. Rozdělte si role. Jeden žák je noční hlídač, ostatní si vyberou zvířata z různých prostředí.



Vymyslete dialog. Každé zvíře vypráví, jak spí, co ho ruší, co se mu zdá, nebo proč spí tak málo/moc.



Připravte scénku na tři až pět minut. Buďte originální a nápadití. Spolupracujte ve skupině. Nezapomeňte na výrazové prostředky zvířat (hlas, pohyb).



Zahrajte scénku před třídou. Zamyslete se nad tím, co nového jste se dozvěděli o spánku zvířat.





4.

Noční rozhovory v ZOO (poznámky)

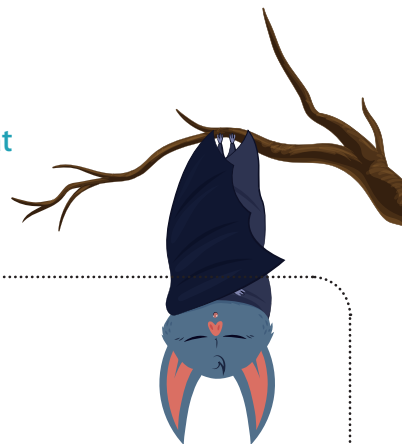
Zamyslete se nad tím, co nového jste se dozvěděli o spánku zvířat.



5.

Podívejte se na video:

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?****3. Co je pro člověka při spánku důležité?**



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?

