**Rudolf Křesťan, Aktivní odpočinek[[1]](#footnote-1)**

Vědci tvrdí, že by měl člověk hodinu denně věnovat sportu. Dále hodinu denně strávit nad krásnou literaturou. Navíc se máme věnovat nějakému koníčku, například leteckému modelářství. To už jsou tři hodiny denně. Psychologové usoudili, že nám prospívá společenský styk. Máme navštěvovat své známé, příbuzné, kamarády. Připočtěme dvě hodiny. Pro citový rozvoj je důležité chodit do kin, divadel, na výstavy. Řekněme dvouhodinové představení. Celkem už 7 hodin na splnění poznatků vědy o správném aktivním odpočinku. Ještě musíme sáhnout na domácí práce. Pak je důležitý pohyb na čerstvém vzduchu. Zvláště procházky lesem. Než se Pražák dostane do čerstvé zeleně, je spousta času v trapu. Řekněme 3 hodiny. I když se jen člověk otočí na jehličí a hned upaluje domů. Mezisoučet: 11 hodin. A co vyhovění poznatkům, že si má rodina porozprávět alespoň hodinu denně? Vliv na člověka má i domácí kutilství. Řekněme, že hodinu denně budeme kutit. Dohromady 13 hodin. Ještě je tu zájmová umělecká činnost, hra na housle, pozoun, klavír. Dejme tomu...2 hodiny. V přestávkách mezi aktivními odpočinky je nezbytné jíst a umýt si ruce. Vezmeme to hopem, asi tak hodinka. 16 hodin. Teď ještě něco důležitého. Spánek. Podle názorů vědců máme spát 8 hodin denně. Ano, je to tak. jestliže máme žít kulturně, všestranně a vůbec zdravě, nezbude nám ani minuta na práci!

**Didaktický potenciál textu:**
Sloh:

* pěkný příklad fejetonu, ukázat na něm, jak fejeton vypadá a jeho charakteristiky (8./9. třída)
* vyzdvižení významu řečnické otázky (9. třída)

Syntax:

* věta jednočlenná, dvojčlenná, větný ekvivalent (6. třída)
* větné členy a vztahy mezi nimi (skladební dvojice) (6. třída)
* věta jednoduchá a souvětí (6. třída)
* několikanásobné větné členy a vztahy (poměry) mezi nimi (7. třída)
* druhy přísudku (6. třída)

Slovní zásoba:

* hovorové, nespisovné výrazy x spisovné (6. třída)
* expresivita (6. třída)
* slova nadřazená, podřazená, souřadná (6. třída)

Pravopis:

* interpunkce (funkce tří teček, dvojtečky) (klidně až 8./9. třída, když se probírá úvaha, fejeton)
1. <https://www.cesky-jazyk.cz/ctenarsky-denik/rudolf-krestan/slepici-krok-111-fejetonu-ze-zvedavosti-2.html#ixzz6tcmNhSOt> [↑](#footnote-ref-1)