



Zamyšlení: Neděle od slova nedělat!

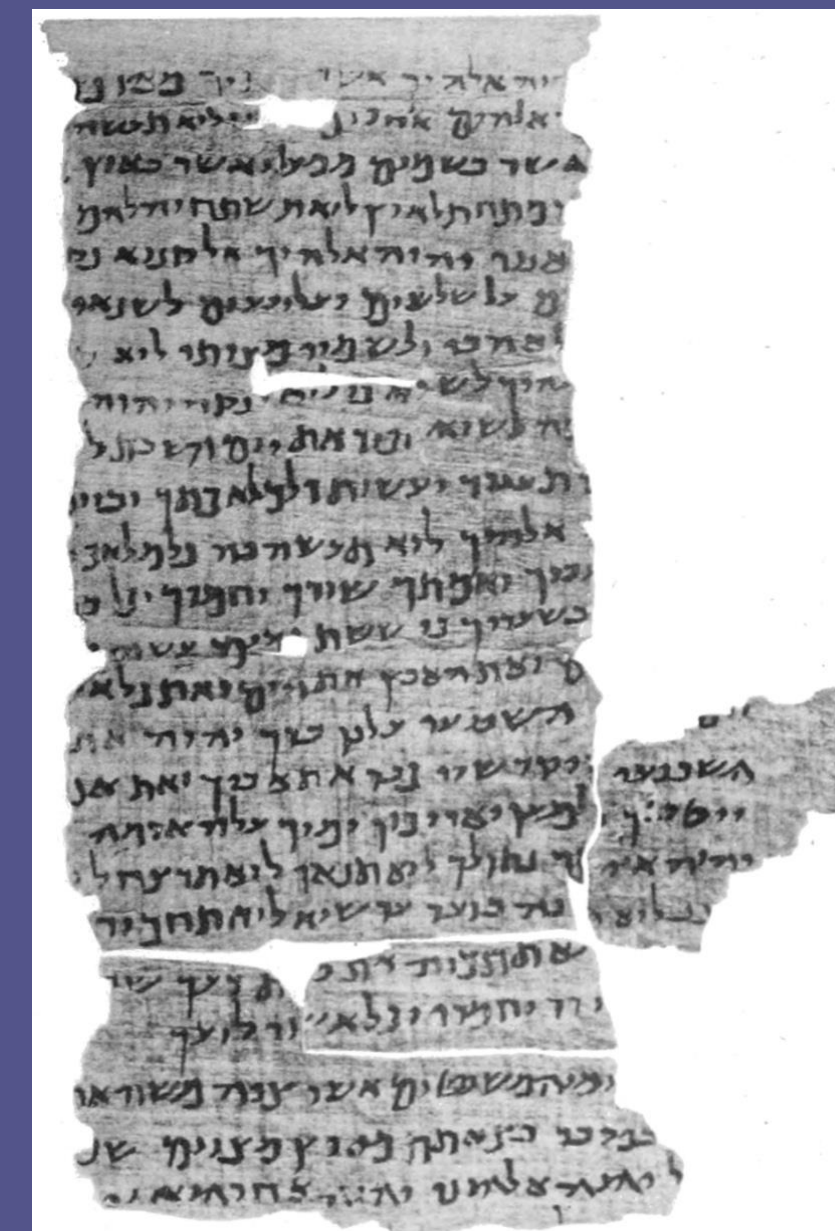
### Neděle patří odpočinku už více než 1700 let!

Přesto neděli v práci pravidelně tráví každý desátý zaměstnanec, což potvrzuje zjištění Českého statistického úřadu. Práce v neděli, a tím není myšleno něco kutit na doma nebo na zahradě, se pravidelně týká čtvrtiny zaměstnaných Čechů, což je 1,3 milionu lidí.

Podíl pracujících o nedělích klesl za patnáct let z 30 na 25 procent. Ti si však ono svaté přikázání „Budeš zachovávat den odpočinku“, musí naplnit jiný den v týdnu.



Slova pro neděli v různých zemích Evropy



Rukopis s Desaterem ze 2.století, tzv. Nashův papyrus

Neděle, den odpočinku, vychází z katechetického morálního kodexu Desatero Božích přikázání. „Pamatuj na den odpočinku, aby ti byl svatý. Šest dní budeš pracovat a dělat všechnu svou práci, ale sedmý den je dnem odpočinku, zasvěceným Hospodinu, tvému Bohu“.

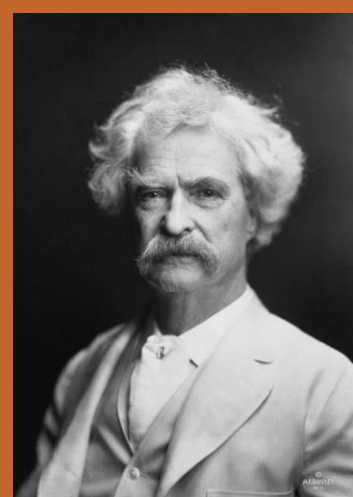
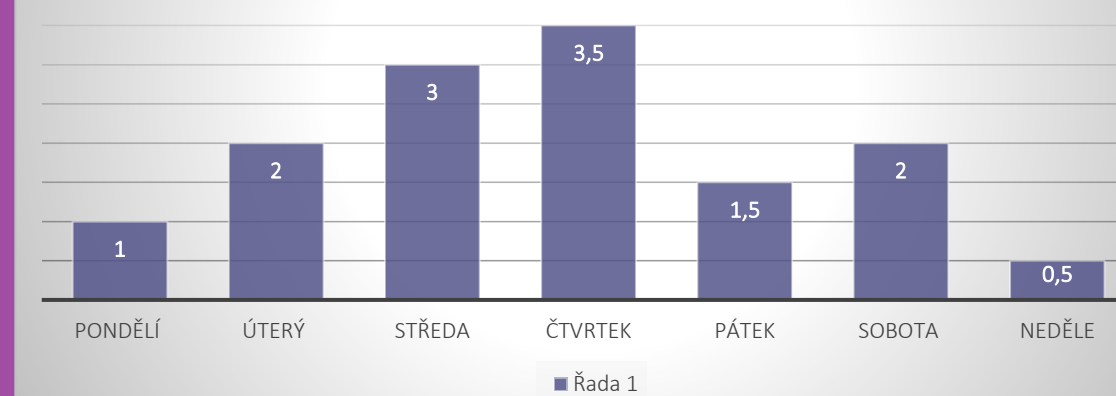
Obdobné přikázání najdeme i v židovském, pravoslavném i evangelickém pojetí.

Proč je důležité, aby se neděle občansky uznávala jako sváteční den? Snad proto, aby byla všem dána možnost dostatečně užívat odpočinku a volného času, který jim umožní pěstovat rodinný, duchovní, kulturní a společenský život, věnovat se vlastním myšlenkám, ale třeba i starší generaci.

Jistě jste se již setkali s termínem biorytmus. Jde o události v živých organismech, které se rytmicky opakují. Nejznámější biorytmy jsou pochody v rostlinách pod vlivem opakujících se ročních období nebo pravidelného střídání se dne a noci. Celá řada biorytmů existuje i v lidském organismu. Například spánek a bdění. Jsou-li pravidelnost nebo obsah porušeny, je to známka vady biorytmu. Den sváteční, neděle, je důležitým dnem v biorytmu práce a odpočinku 6 + 1. Šest dnů pracovat, jeden den odpočívat.

### Graf výkonnosti žáků ZŠ v rámci chronobiologického cyklu

(zpracováno podle <https://docplayer.cz/18265242-Chronobiologie-biorytmy-phdr-jitka-jirsakova-ph-d-jitkajirsakova-seznam-cz.html>)



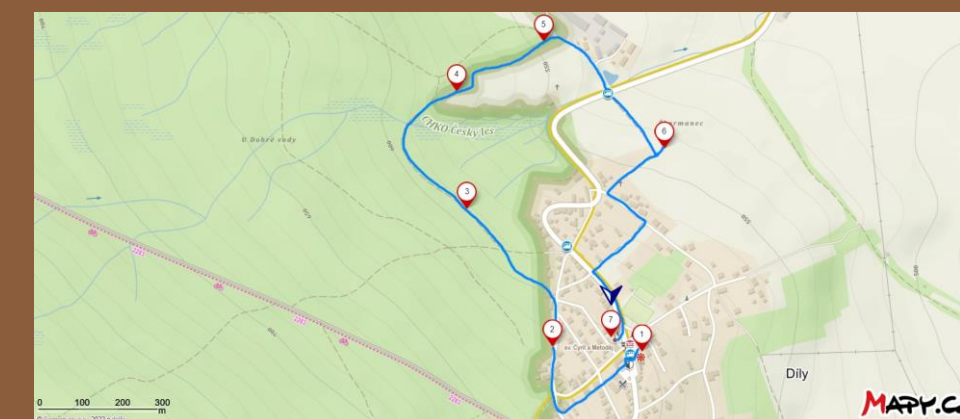
„Už vím, na co je týden. Aby se člověk mohl zotavit z únavy neděle.“

Mark Twain (1835-1910)

vlastním jménem Samuel Langhorne Clemens, americký novinář, spisovatel a humorista (např. Dobrodružství Toma Sawyera, Dobrodružství Huckleberryho Finna)

Thema: Schönen Sonntag!  
Warum ist es wichtig, am Sonntag zu ruhen?

Gottes Zehn Gebote, Biorhythmus, chronobiologischer Zyklus



EUREGIO Euroregion Šumava – jihozápadní Čechy

Ziel ETZ / CIL EUS Freistaat Bayern – Tischechische Republik Česká republika – Slobodný stát Bavorsko 2014–2020 (INTERREG V)



Evropská unie Evropský fond pro regionální rozvoj