HOVORME O JEDLE

Pohybový časovač

Pravidelne sa hýb! Denne venuj 60 minút primeranej fyzickej aktivite. Intenzitu a druh fyzickej aktivity zvoľ podľa svojej kondície, zdravotného stavu a možností. Vykonávaj aktivity, ktoré ti robia radosť. Pohyb nemá byť nepríjemnou povinnosťou, ale niečo, na čo sa budeš vopred tešiť.

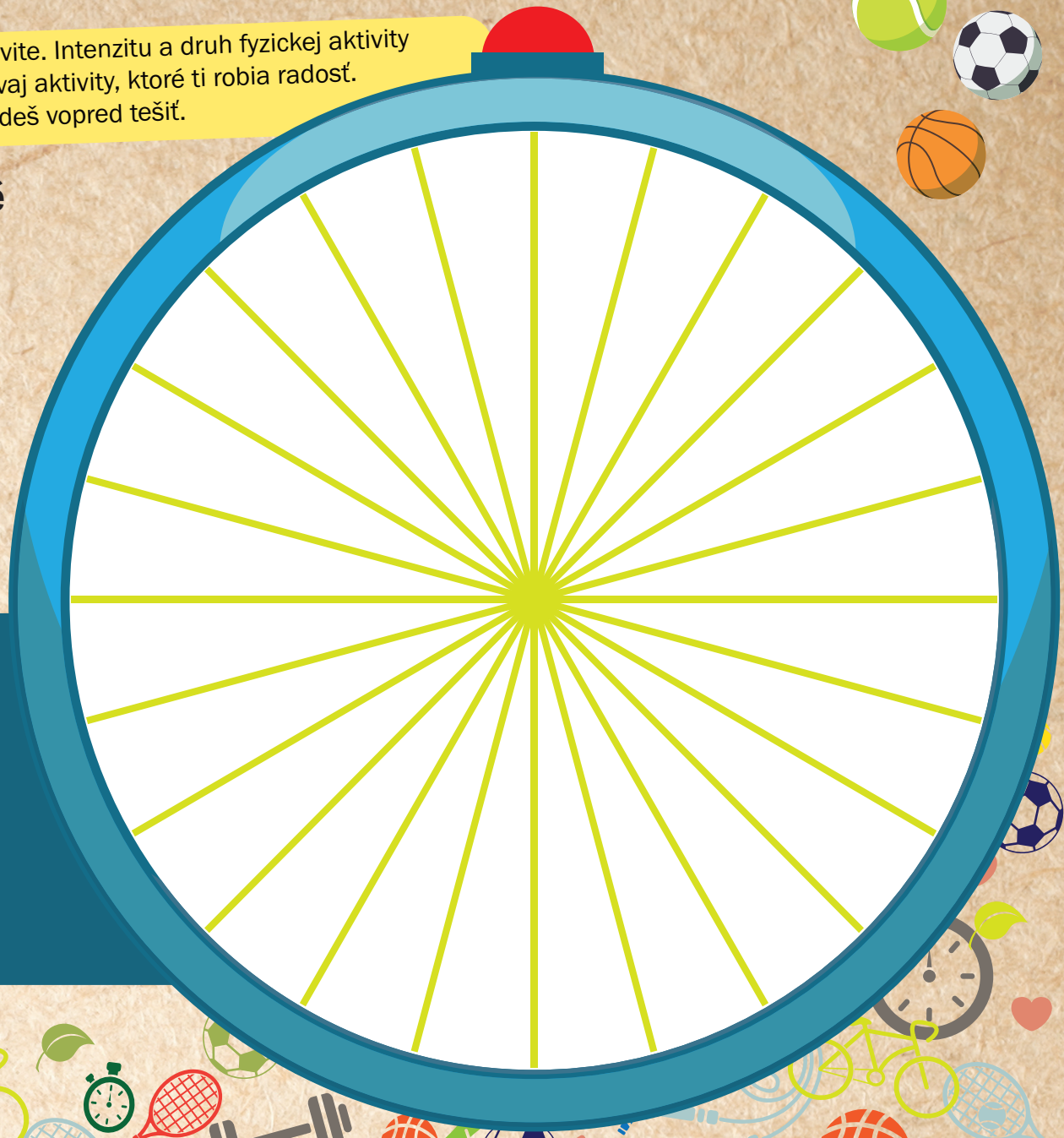
Meno:

Trieda:

Škola:

Dátum:

Tieto hodiny sú rozdelené na 5 minútové sekcie. Vyplň sekcie pohybovými aktivitami, ktoré si robil počas dňa tak, aby si naplnili svojich 60 minút aktívneho pohybu denne.



Každý deň venuj 60 minút pohybovým aktivitám, pri ktorých sa:

- zahreje telo
- zrýchli dych
- srdce bije rýchlejšie

Centrum rozvoja znalostí o potravinách n. o.