

## Športuj aspoň 60 minút denne!

Nájd si pohybovú aktivitu, z ktorej budeš mať radosť.

Môžeš napríklad tancovať, jazdiť na kolieskových korčuliach, hrať volejbal, plávať, či cvičiť jógu.

Je to na tvojom rozhodnutí. Podstatné je, aby si sa cítil príjemne a športovú aktivitu si skutočne užíval.

Trieda:

Počet zúčastnených detí:

Inštrukcia 1:

- Ak si počas celého predchádzajúceho dňa športoval minimálne 60 minút, označ svoje políčko takto: 😊
- Ak si počas celého predchádzajúceho dňa zabudol alebo nestihol športovať minimálne 60 minút, označ svoje políčko takto: ✘

Inštrukcia 2:  
Tu vpíšte mená všetkých detí v triede.



Pondelok																								
Utorok																								
Streda																								
Štvrtok																								
Piatok																								



Centrum rozvoja znalostí o potravinách n. o.

