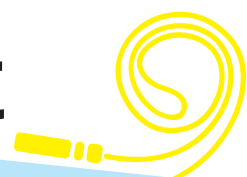


# Môj plánovač pohybových aktivít



Dostatočná každodenná pohybová aktivita pomáha pri prevencii ochorení srdca a ciev a pomáha nám udržať telo v kondícii a dobrom zdraví.  
**Zaznamenaj svoje pohybové aktivity počas celého týždňa.**

Nalep svoju fotku, alebo nakresli obrázok seba.



Upratovanie patrí medzi bežné každodenné aktivity. Žehlenie ani umývanie riadu sa nevyrovňajú účinkom rýchlej chôdze, preto si ich nezarátavaj medzi pohybové aktivity. K dobru si však môžeš prirátavať umývanie okien. Výdaj energie pri tejto činnosti a zapojenie väčšiny svalov má podobný efekt ako športovanie.

Aj pri bežnej práci v záhradke zapojíš do činnosti toľko svalových skupín a vydáš toľko energie, akoby si napríklad bicykloval.



DEŇ	Aktivita	Typ aktivity*	Čas strávený aktivitou
Pondelok			
Utorok			
Streda			
Štvrtok			
Piatok			

meno:

Venoval si sa pohybovej aktivite (SNA a NA) aspoň 60 minút denne?

Venoval si sa intenzívnym pohybovým aktivitám aspoň 3-krát v týždni?

ÁNO 😊

NIE ✗

ÁNO 😊

NIE ✗

Sem napíš návrhy, čo by si mohol zmeniť, aby si sa pohybovým aktivitám venoval ešte viac.



**Nezabúdaj na pitný režim!**  
Napíš 3 druhy nápojov, ktoré považuješ za zdravé a ktoré si pri pohybových aktivitách dopraješ.

- 1.
- 2.
- 3.

**\* Typ aktivity:**  
**Stredne náročná aktivita** – si mierne zadýchaný, telo sa mierne zohrialo, srdce bije rýchlejšie, pri tejto aktivite si schopný udržiavať konverzáciu, napr. rýchla chôdza, jazda na bicykli po rovine alebo do mierneho kopca, turistika, jazda na kolieskových korčuliach, práca v záhrade – **OZNAČ SKRATKOU „SNA“ alebo vyfarbi políčko zelenou farbou**

**Náročná aktivita** – si zadýchaný, telo sa zahrialo, srdce bije omnoho rýchlejšie, pravdepodobne nie si schopný udržiavať konverzáciu, napr. rýchly beh, rýchla jazda na bicykli alebo v náročnom teréne, futbal, hokej, skákanie cez švihadlo, aerobic, gymnastika, bojové umenie – **OZNAČ SKRATKOU „NA“ alebo vyfarbi políčko červenou farbou**

