



# KALENDÁŘ (ZÁZNAM) POHYBOVÉ AKTIVITY

Nyní už víš, co to je zdravý životní styl. Už víš, proč zdravě jíst, proč se pravidelně hýbat, proč odpočívat. Vědět proč je důležité, ale možná ještě o kousek důležitější je s tím začít. Už na nic nečekej, není lepší den než ten dnešní! Na pomoc ti nabízíme tento malý kalendář neboli záznamník pohybové aktivity (můžeš si ho libovolně nakopírovat). Zkus si týden zapisovat všechny své pohybové aktivity.

	ráno, doma	cesta do školy	pohyb ve škole	cesta ze školy	sportovní a pohybové kroužky	ostatní kroužky	ostatní pohyb (venčení psa, procházka s rodiči apod.)
Po							
Út							
St							
Čt							
Pá							
So							
Ne							