

ZÁZNAMOVÝ ARCH

Pohybové svačinky

Zadání: Vyzkoušejte během následujícího týdne tyto pohybové svačinky:

- Při čištění zubů a u telefonování se procházejte.
- Nastavte si budík a po každé hodině, co jen sedíte, si stoupněte a 5 minut se procházejte (mimo školu).
- Při sledování televize zkuste 5 minut zvedat střídavě jednu a druhou nohu. Nezapomeňte udržovat rovná záda, aby pracovaly svaly celého těla.
- U déle trvajících sezení si vzpomeňte na protažení. Stačí udělat pár kroužků hlavou, narovnat se v zádech a sednout si rovně. Protáhněte si ruce, dejte si je do týla a předpažte.
- O přestávce ve škole nezůstávejte sedět na židli. Projděte se na toaletu, zajděte za kamarádem do vedlejší třídy, nejlépe na jiné patro, pokud to učitel dovolí.

Do seznamu si můžete připsat vlastní nápady na pohybové svačinky a plnit je.

Úspěchy při zařazování pohybových svačinek můžete po vámi zvolenou dobu sledovat pomocí záznamového archu. Dále si můžete určit konkrétně, kolikrát chcete pohybovou svačinku zařadit. Opět záleží na tom, co je reálné – zda jednou denně, nebo vícekrát? Minimálně jednou týdně zhodnoťte, jak se vám dařilo v uplynulé době.

Pohybová svačinka	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Počet zařazení za týden
Procházet se u telefonování/ čištění zubů.								
Po hodině sezení vstát a 5 minut chodit.								
Při sledování TV zvedat nohy.								
Protažení těla u sezení.								
O přestávce se projít.								
vlastní:								
vlastní:								
vlastní:								
Celkem								