

FIZINIO AKTYVUMO KALENDORIUS

VARDAS:

AMŽIUS:



Visi vaikai ir paaugliai turi kasdien sukaupti mažiausiai 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos.

Užpildyk šį fizinio aktyvumo kalendorių ir sužinok, kiek laiko būni fiziškai aktyvus!

Ar kiekvieną dieną sukaupti 60 minučių fizinės veiklos?

TAIP

NE

Įrašyk fizinę veiklą, kurią atlikai.



PIMADIENIS

MIN.

.....
.....
.....



Įrašyk minutes, kiek laiko užsiėmėi fizine veikla.

ANTRADIENIS

.....
.....
.....



TREČIADIENIS

.....
.....
.....



KETVIRTADIENIS

.....
.....
.....



PENKTADIENIS

.....
.....
.....



ŠEŠTADIENIS

.....
.....
.....



SEKMADIENIS

.....
.....
.....

