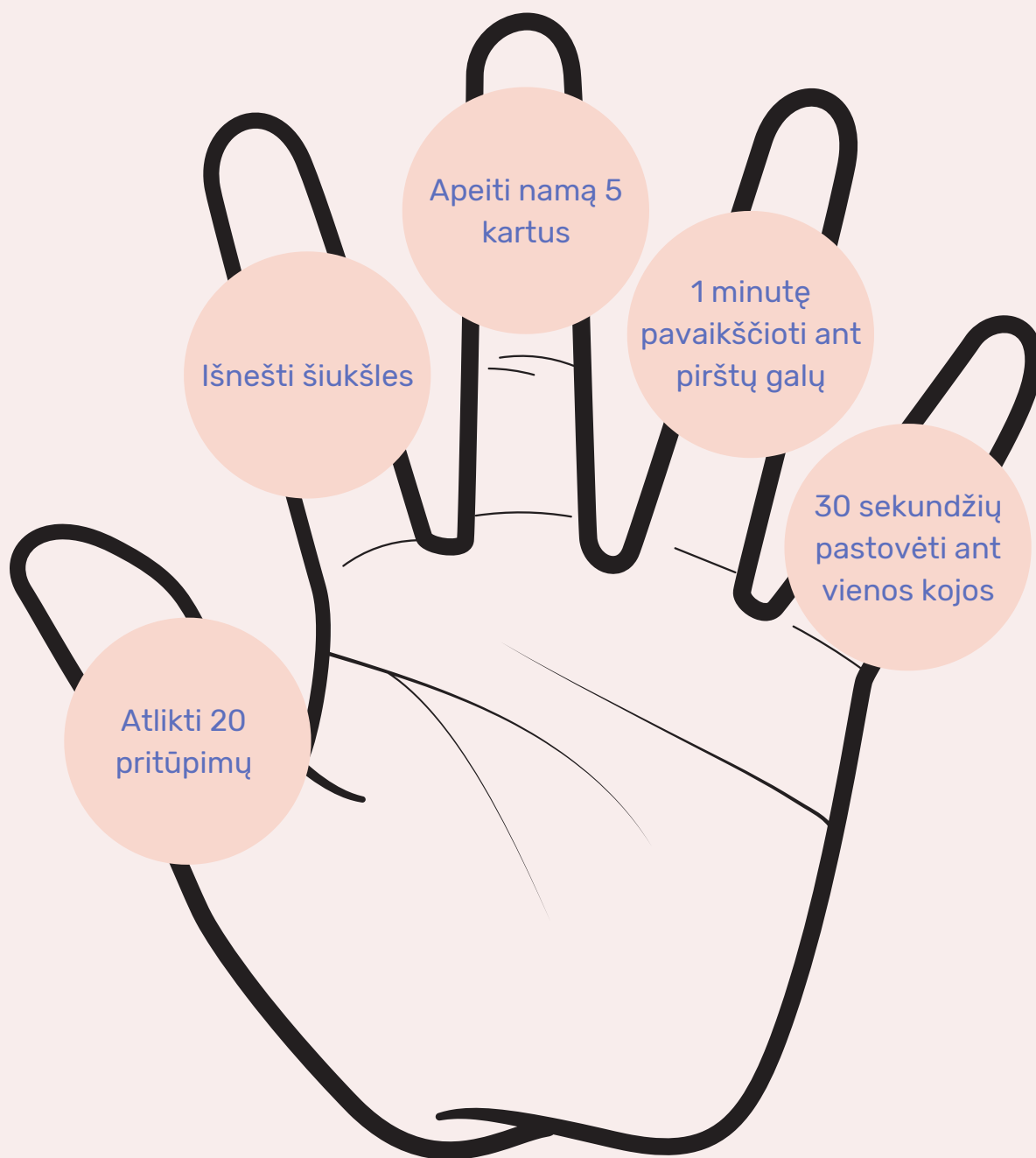


PENKI PIRŠTAI – PENKIOS UŽDUOTYS



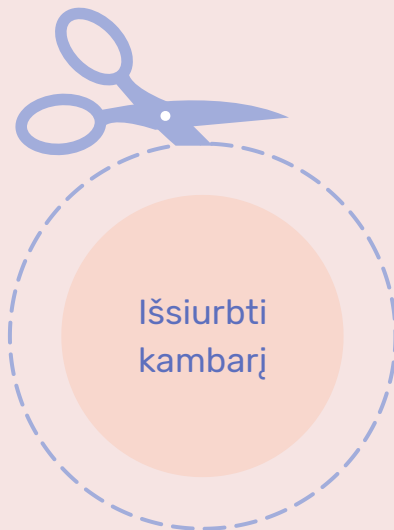
Kiekvieną dieną atlik penkias užduotis, kurios padės tau būti fiziškai aktyviam. Pasikabink matomoje vietoje ir bandyk prisiminti, kokias penkias užduotis reikia atlikti per dieną. Prisiminti geriau padės tavo ranka, penki pirštai – penkios užduotys!



PENKI PIRŠTAI – PENKIOS UŽDUOTYS



Šiame lape rasi surašytas įvairias aktyvias veiklas. Kad būtų įdomiau, kiekvieną dieną keisk užduotis. Išsikirpk jas ir užklijuok ant pirmo užduoties lapo rankos.



Užlipti į ketvirtą aukštą

Išseiti 20 minučių pasivaikščioti

Siekti kojų pirštus 30 sekundžių

Išsiurbti kambarį

30 sekundžių išstovėti lentą

Užlipti į ketvirtą aukštą

Apibėgti aplink namą

Atlikti 20 atsilenkimų

Atlikti 20 šuoliukų

Nuvalyti kambaryje dulkes

Pašokinėti, kaip varlė 20 kartų

Palaistyti namų gėles

Atlikti 20 įtūpstų

Atlikti mėgstamą pratimą 15 kartų

Atlikti ryto mankštą

Susitvarkyti kambarį