

FIZINIO AKTYVUMO IR SAVIJAUTOS KALENDORIUS VAIKAMS

Naudokite kalendorių savo aktyviai veiklai ir emocinei savijautai sekti. Pirmajame laukelyje apibraukite, ar šiandien 60 min. užsiėmėte fizine veikla. Antrame laukelyje apibraukite, kaip jautėtės prieš treniruotę ir po jos. Pabandykite stebėti save kiekvieną dieną, visą savaitę. Jeigu kažkurią dieną nesportavote, apibraukite savijautos žymą tik prieš sportą, t. y. kaip jautėtės visą dieną.

Pirmame lape pateiktas pavyzdys, kaip naudotis kalendoriumi. Antrą lapą atsispausdinkite ir žymėkite savo aktyvumą ir savijautą! Užduoties apačioje rasite aktyvių veiklų pavyzdžių. Pirmyn!

PAVYZDYS:

DATA (įrašyk datą)	60 MIN. AKTYVIOS VEIKLOS (apibrauk ar atlikai 60 min. aktyvios veiklos)	SAVIJAUTA (apibrauk tinkamą)				
		PRIEŠ SPORTĄ:		PO SPORTO:		
rugsėjo 11 d.						
rugsėjo 12 d.						
rugsėjo 13 d.						
rugsėjo 14 d.						
rugsėjo 15 d.						

FIZINIO AKTYVUMO IR SAVIJAUTOS KALENDORIUS VAIKAMS

SĖKMĖS!

DATA (įrašyk datą)	60 MIN. AKTYVIOS VEIKLOS (apibrauk ar atlikai 60 min. aktyvios veiklos)		SAVIJAUTA (apibrauk tinkamą)			
			PRIEŠ SPORTĄ:		PO SPORTO:	
	✓	✗	😊	☹	😊	☹
	✓	✗	😊	☹	😊	☹
	✓	✗	😊	☹	😊	☹
	✓	✗	😊	☹	😊	☹
	✓	✗	😊	☹	😊	☹
	✓	✗	😊	☹	😊	☹
	✓	✗	😊	☹	😊	☹

PO SAVAITĖS FIZINIO AKTYVUMO SU TĖVELIAIS APTARK, KĄ PASTEBĖJAI, AR FIZINIS AKTYVUMAS GERINA TAVO SAVIJAUTĄ, NUOTAIKĄ, EMOCIJAS?