

# Pohyb

Zkusíte si sami u sebe zjistit, jak jste na tom s pohybem. Třeba v porovnání s časem, který strávíte u obrazovky. Jeden týden zapisujte do tabulky čas, který jste věnovali pohybu (patří sem tělocvik, procházky nebo prostě pobyt venku). Do druhého sloupce zapisujte čas, který jste proseděli před obrazovkou nebo před displejem (před televizí, notebookem, s tabletem nebo mobilem v ruce).

Den v týdnu	Aktivita spojené s pohybem	Aktivita spojené s počítačem, tabletem nebo televizí
Pondělí		
Úterý		
Středa		
Čtvrtek		
Pátek		
Subota		
Neděle		

Jak jste na tom? Také jste tak překvapeni, jak čas před obrazovkou rychle utíká? Nebo to máte pod kontrolou?