**MOJ DNEVNIK AKTIVNOSTI**

Tabela za pomoč pri spremljanju dnevnega ritma spanja, učenja in telesne aktivnosti:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dan** | **Spanje (koliko)** | **Učenje/odmori** | **Moja gibalna aktivnost** | **Srčni utrip v mirovanju/med aktivnostjo/Počutje** |
| TOREK,  14. 4. 2020 | Primer:  8 ur | 3 ure  4x 15 min odmora | Sprehod 20 min  Tabata 3x4 min, aerobika, ples… | Izberi:  ☺ 😐 ☹  SU :  - mirovanje:  - vadba: |
| SREDA,  15. 4. 2020 |  |  |  |  |
| ČETRTEK.  16. 4. 2020 |  |  |  |  |
| PETEK,  17. 4. 2020 |  |  |  |  |
| SOBOTA,  18. 4. 2020  (ni obvezno!) |  |  |  |  |

Če doma ni tiskalnika, si **MOJ DNEVNIK AKTIVNOSTI** prerišeš ali oblikuješ po svoje.

Aktivnosti naj bodo razvidne po dnevih.

Izpolnjen dnevnik pošlješ na naslov: [bozena.idzojtic@guest.arnes.si](mailto:bozena.idzojtic@guest.arnes.si)

**Datum**: **17. 4. 2020**, vesela bom, če ti bo uspelo do 15h. ☺