**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 ure4x 15 min odmora | Sprehod 20 minTabata 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

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