

Pracovní list č. 3 – Moje cíle: Co mohu změnit?

Myslíš, že bys mohl něco na svém pohybovém režimu změnit?

Vypočti rozdíl mezi žádoucí hodnotou a svým výsledkem.

	Tvoje hodnota (hodin týdně)	Žádoucí hodnota (hodin týdně)	Rozdíl
Málo aktivní pohyb		28	
Aktivní pohyb		21	

Můžeš prodloužit dobu aktivního pohybu?

O kolik hodin ji můžeš prodloužit?

Kdy se chceš pohybu věnovat?

Co konkrétně chceš dělat?

Napiš své vyjednané cíle do níže uvedené smlouvy a podepiš ji.

Smlouva se sebou samým

Já,....., od zítřka (datum:.....) po dobu dní změním ve své osobní každodenní pohybové aktivitě toto:

1.
2.
3.

Datum:.....

Podpis:.....