



## Моят двигателен режим

1. Попълнете дневника на вашата двигателна активност, като запишете в таблицата колко време прекарвате в седене или активно движение:

Ден	Време в седнало положение	Спорт (тренировка, каране на колело, бягане)	Движение (ежедневни дейности като ходене до училище, чистене, пазаруване, разходка)
Учебен ден			
Почивен ден			

2. Опишете как се чувствахте след:

- Дълго седене: .....
- Спорт: .....
- Продължително ходене: .....

3. Сравнете двата дни и отговорете:

- В кой ден се движехте повече? .....
- В кой ден прекарахте повече време седнал/а? .....
- В кой ден се чувствахте по-добре физически? .....

4. Опишете какво беше положението на гърба ви, докато:

- учехте: .....
- използвахте телефон: .....
- спортувахте/движехте се активно: .....
- гледахте телевизия: .....

5. Направете изводи за вашия двигателен режим:

- Когато седите дълго време .....
- Когато се движите повече .....
- Вашата стойка най-често е .....

6. Напишете 2 неща, които можете да промените, за да се грижите по-добре за тялото си:

- .....
- .....