Pracovní list 2 – Jaké sportovní a pohybové aktivity zlepšují mou psychickou pohodu?

Jakým sportovním a pohybovým aktivitám se věnuji:

Aktivita	**Pravidelně (ANO / NE)**

Které z uvedených aktivit působí na tvou náladu a cítíš se po nich dobře a v pohodě?

Označ je (např. barevně, znakem apod.).

Pokus se u každé uvedené aktivity popsat, **proč a čím na tebe pozitivně působí.**