

Pracovní list 2 – Týdenní snímek zdravých aktivit

Jiné (doplň)							
Tělesná hygiena							
Kontakt s přírodou							
Volný čas							
Práce / učení							
Zdravé prožívání emocí							
Mezilidské vztahy							
Spánek a regenerace							
Otužování							
Výživa a pitný režim							
Pohyb							
Den	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.