

ZÁZNAMOVÝ ARCH

Čas strávený u obrazovky

Zadání: V tipu od trenéra jste se dozvěděli, že pohybová aktivita nemusí být pouze sportovní kroužek, ale počítá se i třeba malování v přírodě. Každý čas strávený jinde než u obrazovek je cenný. Zkuste si proto týden zaznamenávat, kolik času denně strávíte u obrazovky = tzv. váš screentime (počítáme telefon, počítač, tablet i televizi). V záznamovém archu máte připravená políčka po hodinách. Pokud jste strávili celou hodinu sledováním obrazovky, vybarvíte celé políčko. Pokud pouze 20 minut, vymalujete pouze $\frac{1}{3}$. Na konci dne sečtete, kolik času celkem jste sledováním obrazovky strávili. A kolik to bylo hodin za týden?

Zjistíte-li, že u obrazovky strávíte více času než 2 hodiny, můžete se pokusit hledat možnosti, jak byste mohli zkusit jednu (časem třeba i více) hodin u obrazovky nahradit činností, u které se budete i chvilku pohybovat. Sepište si je do připravených řádků níže.

Den/Datum	0-1	1-2	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	22-23	23-0	Čas celkem
Po																									
Út																									
St																									
Čt																									
Pá																									
So																									
Ne																									

Celkem hodin za týden:

Celkem dnů za týden (počet hodin vydělený 24):

Nápady na snížení času u obrazovky
.....
.....
.....