

Společně strávený čas

Zadání: V této kapitole se vás autoři brožurky snaží motivovat ke společnému trávení volného času. Aby se z víkendu stráveného u telefonu stal víkend, kdy společně něco zažijete. Nemusí to být celodenní výlet na kole nebo horská túra. I menší pěší výlet, „brouzdání“ po městě s kamarádkami či kamarády, návštěva farmářských trhů s nákupem zeleniny nebo sbírání hub je skvělá varianta společně stráveného času.

Zkuste si do připraveného kalendáře naplánovat, jak budete následující víkendy trávit. Podaří se vám každý víkend aspoň jeden společný program? Společný aktivně strávený čas si nemusíte nechávat pouze na víkendy. Můžete začít společně chodit plavat, nebo třeba absolvovat cestu z kroužku společně pěšky místo autem. I tyto aktivity si zapište do záznamového archu.

Týden od do	
Den/Datum	Společná pohybová aktivita
Po	
Út	
St	
Čt	
Pá	
So	
Ne	

Týden od do	
Den/Datum	Společná pohybová aktivita
Po	
Út	
St	
Čt	
Pá	
So	
Ne	

ZÁZNAMOVÝ ARCH

Společně strávený čas

Týden od do	
Den/Datum	Společná pohybová aktivita
Po	
Út	
St	
Čt	
Pá	
So	
Ne	

Týden od do	
Den/Datum	Společná pohybová aktivita
Po	
Út	
St	
Čt	
Pá	
So	
Ne	