

HEDEF: EVDE 100 PUAN

Adı Soyadı :

Sınıfı:

Tarih:

Yönerge: İki hafta boyunca yaptığınız fiziksel etkinliklerinizi kaydedin. Her gün benzer fiziksel etkinlikler yapabilirsiniz. Yaptığınız her bir fiziksel etkinlikten 10 puan kazanacaksınız. Amacınız 2 hafta boyunca fiziksel etkinliklerden 100 puan almaktır.

FİZİKSEL ETKİNLİKLER	Etkinliğin Yapıldığı Tarih	Puan
Dışarıda en az 15 dakika oynamak		
Ailenizden birine ev işinde yardım etmek		
10 dakika boyunca odanızı temizlemek		
Aileyle ya da arkadaşla aktif bir oyun oynamak		
On beş mekik ya da şınav hareketi yapmak		
Bisiklete binmek		
Sağlıklı bir yemek ya da ara öğün hazırlamak		
On dakika ip atlamak		
Aile üyeleriyle yürüyüş yapmak		
Bir yakınınıza ya da komşunuza içinde hareket olan bir yardımda bulunmak		
Diğer.....		
TOPLAM		

Yorumlar:

.....

.....

.....

.....

.....