



Tygodniowy planer ruchu dziecka

Cel dla dziecka w wieku 5-17 lat: średnio 60 minut ruchu dziennie, czyli 420 minut w tygodniu.

Imię dziecka: Tydzień od do

Dzień	Co robimy (np. rower, basen)	Z kim	Minuty	Zrobione
Poniedziałek				☐
Wtorek				☐
Środa				☐
Czwartek				☐
Piątek				☐
Sobota				☐
Niedziela				☐

Suma minut w tygodniu: / 420

Pomysły, gdy brakuje minut

- droga do szkoły lub przedszkola pieszo, na hulajnodze albo rowerze (choćby ostatni kilometr)
- pół godziny na podwórku lub placu zabaw zaraz po lekcjach, przed odrabianiem zadań
- rodzinny spacer, rolki lub rower w sobotę i niedzielę - wtedy łatwo nadrobić braki z tygodnia
- zabawy ruchowe w domu przy złej pogodzie: taniec, tor przeszkód, skakanka, gra w gumę
- domowe obowiązki w ruchu: wyprowadzanie psa, grabienie liści, odkurzanie

Liczy się ruch, przy którym dziecko ma przyspieszony oddech i robi mu się ciepło.

Minuty można sumować z kilku krótszych porcji w ciągu dnia.