LIIKUNTAPÄIVÄKIRJA – Nimi:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Viikko:****\_\_\_\_­\_-\_\_\_\_\_ 2021**  | **Miten liikuit?****laji/kenen kanssa** | **Sää****Himmennys (keskikokoinen aurinko) ääriviivaOsittain aurinkoista ääriviivaSade ääriviiva** | **Tunne****Irvistävät kasvot, ääriviiva tasaisella täytöllä Hermostuneet kasvot, ääriviiva tasaisella täytöllä Vihaiset kasvot, tasainen täyttö tasaisella täytöllä** | **Kuinka kauan liikuit?****(10 min tark.)** | **Ruutu-aika****(10 min tark.)** |
| **Maanantai** |  |  |  |  |  |
| **Tiistai** |  |  |  |  |  |
| **Keskiviikko** |  |  |  |  |  |
| **Torstai** |  |  |  |  |  |
| **Perjantai** |  |  |  |  |  |
| **Lauantai** |  |  |  |  |  |
| **Sunnuntai** |  |  |  |  |  |

Ruutuaikaan lasketaan mm. television ja DVD:n katselu, tietokoneella puuhailu, konsoli- ja kännykkäpelien pelaaminen.