



Droga mojego dnia

Pomyśl o tym, co robiłeś/robiłaś wczoraj. Przygotuj cztery kredki:

LEGENDA - co oznaczają kolory?



czas przed ekranem
(telefon, gra, TV,
tablet)



czas aktywny bez
ekranów (rower,
spacer, zabawa,
trening itp.)



obowiązki (szkoła,
zadania domowe,
sprząatanie itp.)



inne (jedzenie, mycie
się, odpoczynek,
czytanie, rozmowa
z rodziną itp.)

Każda kratka to około 1 godzina. Zacznij od słoneczka (pobudka) i idź w stronę księżycy (sen). **Zaznacz kolorami, co robiłaś/robiłeś wczoraj.**



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

