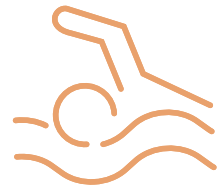
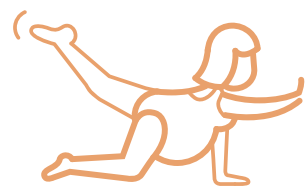


# Rodzinny planer

**Przygotuj grunt** – czyli zaplanuj działania



**ZAPLANUJ CIESZĘ NA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ W 3 KROKACH:**

- Nanieście godziny swoich stałych zajęć poza domem, np. praca, szkoła, przedszkole.
- Następnie dodajcie godziny swoich zajęć dodatkowych, np. nauka języka obcego, zajęcia w domu kultury, itp.
- Wolne miejsca w planerze oznaczcie, jako czas na możliwą aktywność fizyczną.



imię	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
1							
2							
3							
4							
5							

**Podpowiedź, jak zrobić Wasz rodzinny planer znajdziecie na [rodzinnaakcja.pzh.gov.pl](http://rodzinnaakcja.pzh.gov.pl). Obejrzyjcie nasz film.**