

KARTA PRACY DO LEKCJI 2 – DO GRAFICZNEGO PRZEDSTAWIENIA

Co zrobić, by wprowadzić trochę więcej ruchu do swojego życia? Oczywiście, nie ma uniwersalnej recepty. Oto kilka pomocnych wskazówek.

1. Wprowadź drobne zmiany do swojego codziennego planu dnia, np. wejdź po schodach zamiast windą, wysiądź na wcześniejszym przystanku i się przejdź, spaceruj z psem o 10 min dłużej, itd. (dostosuj do własnych możliwości);
2. Wymyśl konkretne wskazówki, które będą przypominać Ci o ćwiczeniach, np. strój do ćwiczeń czy mata do jogi w widocznym miejscu;
3. Znajdź czynniki, które motywują Cię do działania;
4. Zastanów się, jaki rodzaj aktywności lubisz i znajdź taką, która sprawia Ci prawdziwą przyjemność;
5. Sprecyzuj, co zyskujesz ćwicząc/ruszając się;
6. Zastanów się, co przeszkadza Ci ćwiczyć/ruszać się i ułóż plan, żeby się z tym uporać.