

VOZ:

1) Vytvoř si časový rozvrh dne zohledňující zdravý životní styl (Popiš, jak vypadá Tvůj běžný průběh dne. Zamysli se, zda odpovídá zásadám zdravého životního stylu (např. osm hodin spánku, osm hodin práce/studium a osm hodin relaxace nebo zálib.)

Vyplněné úkoly prosím zašli do pátku 20. 3. 2020!!!!