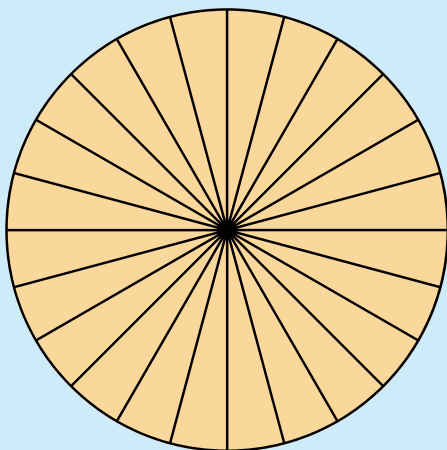


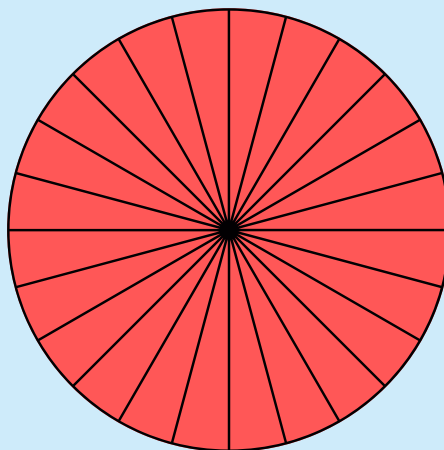
# ZADANIE 1

## Czas na działanie!

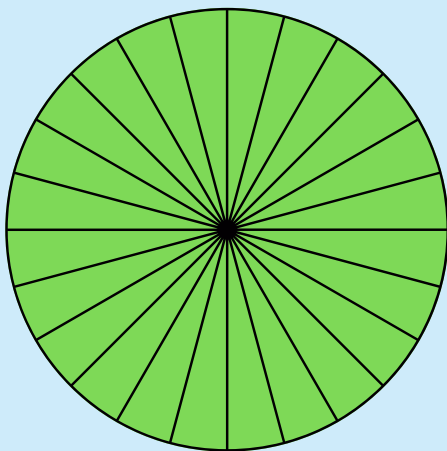
LIAM



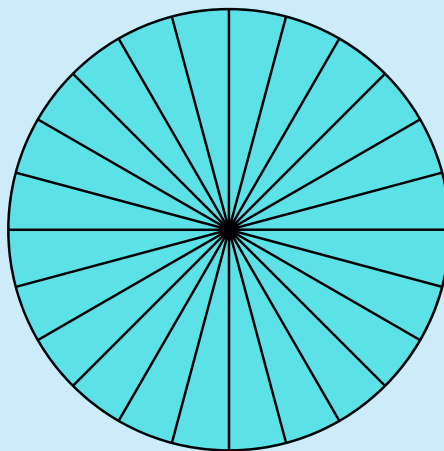
MIA



NOAH



TY



# ARKUSZ MISJI: CZAS NA DZIAŁANIE

## KROK 1

Zwróć uwagę na to, ile czasu każdy z naszych bohaterów poświęca na różne czynności w typowy wtorek, a następnie uzupełnij tabelę.



### LIAM

- Gry: 2 godziny i 50 minut
- Oglądanie filmów: 3 godziny
- Odrabianie zadań domowych: 1 godzina
- Wymiana wiadomości z nieznanymi: 1 godzina
- Jedzenie: 2 godziny
- Higiena osobista: 1 godzina
- Sen: 7 godzin
- Dojazd do szkoły samochodem: 2 x 5 minut
- Szkoła: 6 godzin



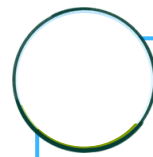
### MIA

- Oglądanie filmików: 1 godzina
- Rysowanie bazgrołów: 30 minut
- Odrabianie zadań domowych: 1 godzina
- Pisanie wiadomości do znajomych: 1 godzina
- Trening gimnastyki: 2 godziny
- Jedzenie: 1 godzina
- Higiena osobista: 1 godzina
- Sen: 10 godzin
- Chodzenie do szkoły: 2 x 15 minut
- Szkoła: 6 godzin



### NOAH

- Oglądanie filmików o deskorolce: 1 godzina i 30 minut
- Ćwiczenie trików: 40 minut
- Odrabianie zadań domowych: 1 godzina
- Granie w gry: 1 godzina
- Gotowanie z mamą: 30 minut
- Trening piłki nożnej: 1 godzina
- Higiena osobista: 1 godzina
- Sen: 11 godzin
- Dojazd rowerem do szkoły: 2 x 10 minut
- Szkoła: 6 godzin



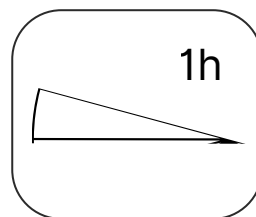
### TY

- Oglądanie filmów: \_\_\_\_\_
- Praca domowa: \_\_\_\_\_
- Wysyłanie wiadomości do znajomych: \_\_\_\_\_
- Jedzenie: \_\_\_\_\_
- Higiena: \_\_\_\_\_
- Sen: \_\_\_\_\_
- Szkoła: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_:

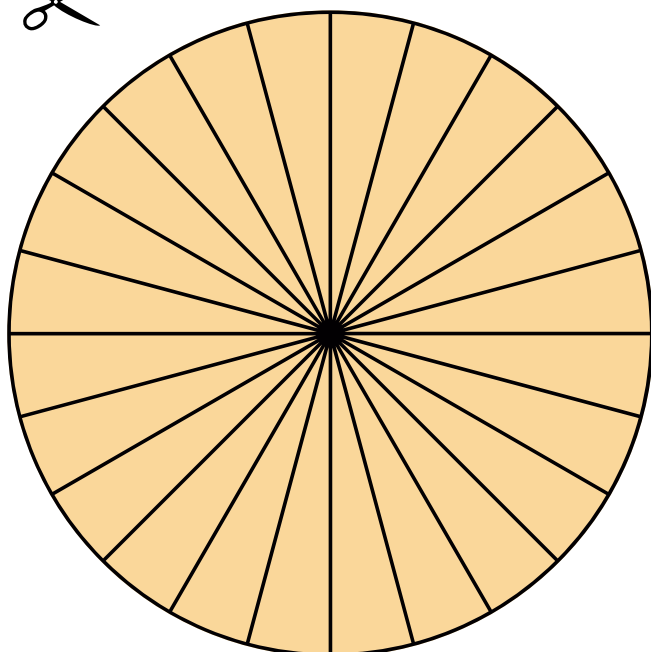
## KROK 2

POLICZ, ILE GODZIN KAŻDA Z POSTACI POŚWIĘCA NA POSZCZEGÓLNE CZYNNOŚCI, A NASTĘPNIE WYTNIJ ODPOWIEDNIĄ CZĘŚĆ PONIŻSZYCH OKRĘGÓW.

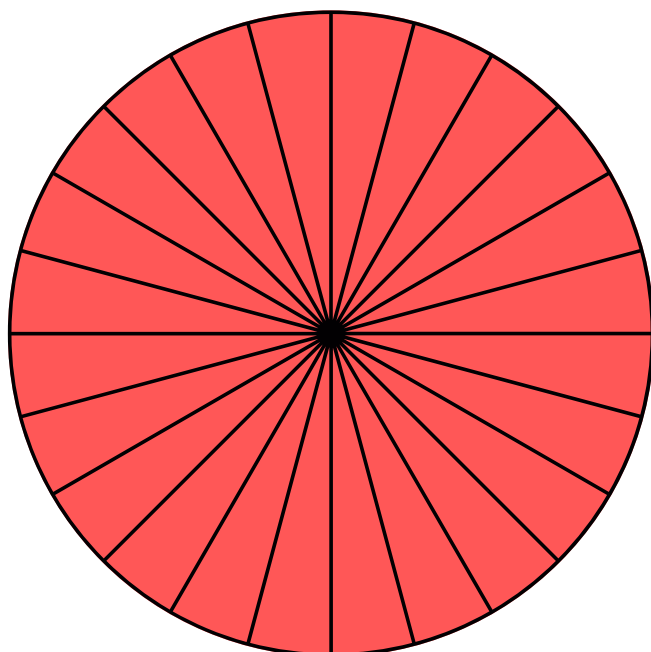
Następnie przyklej poszczególne części do wykresów i oblicz, jaką część dnia zajmuje każda z tych czynności!



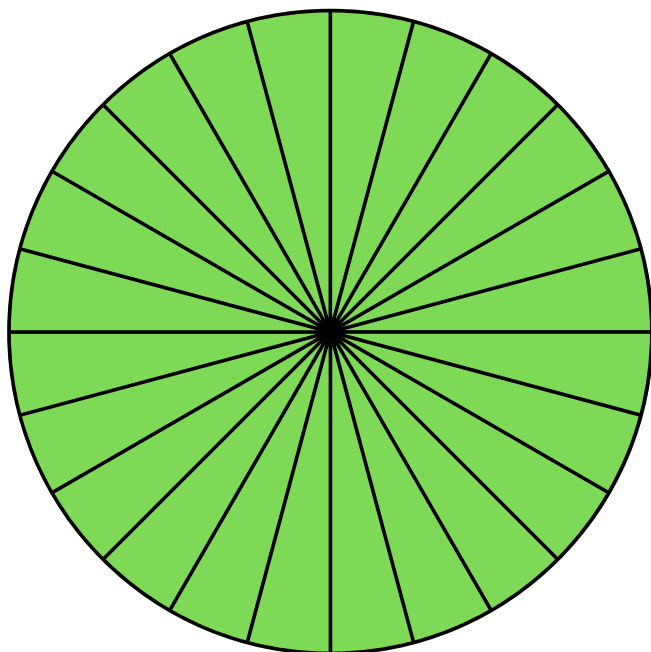
LIAM



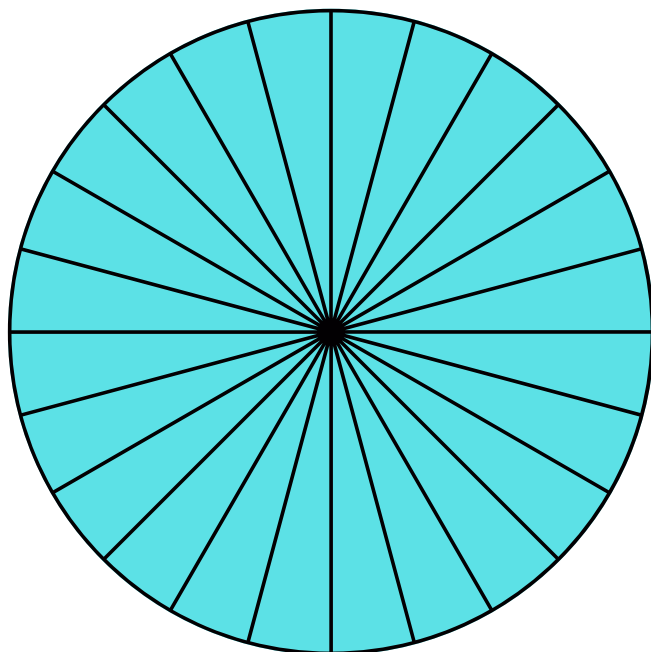
MIA



NOAH



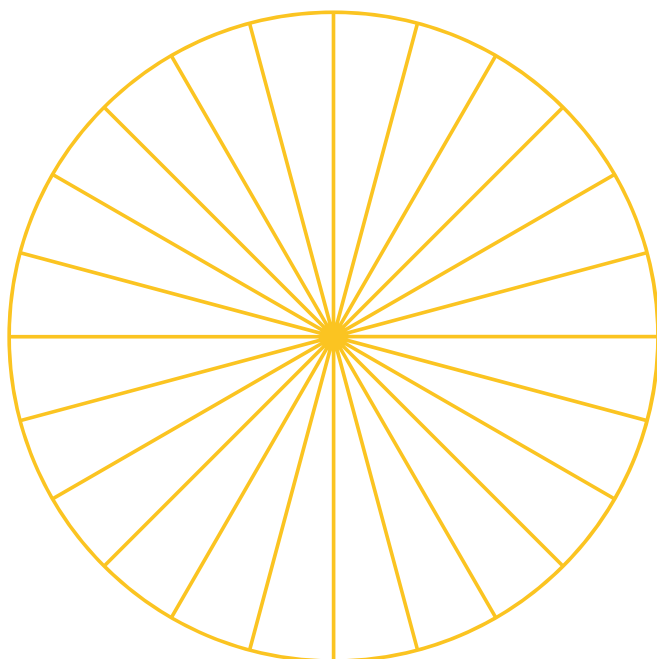
Ty



## CZAS PRZED EKRANEM

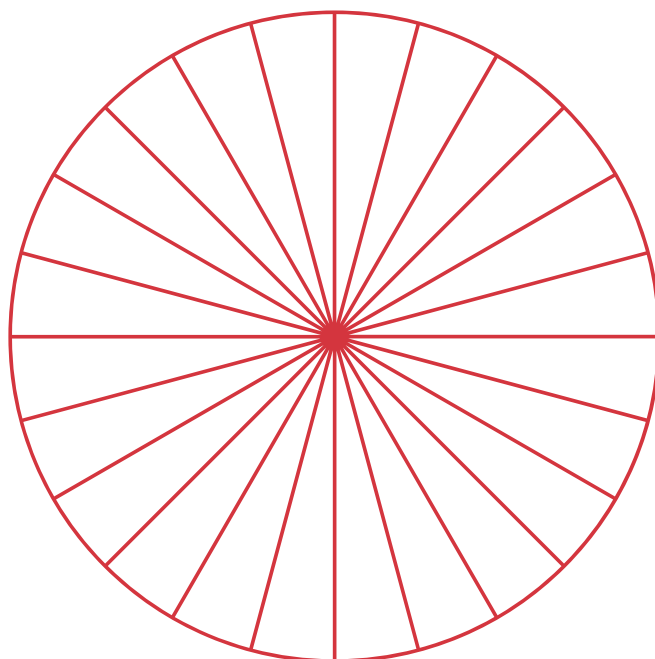


**LIAM**



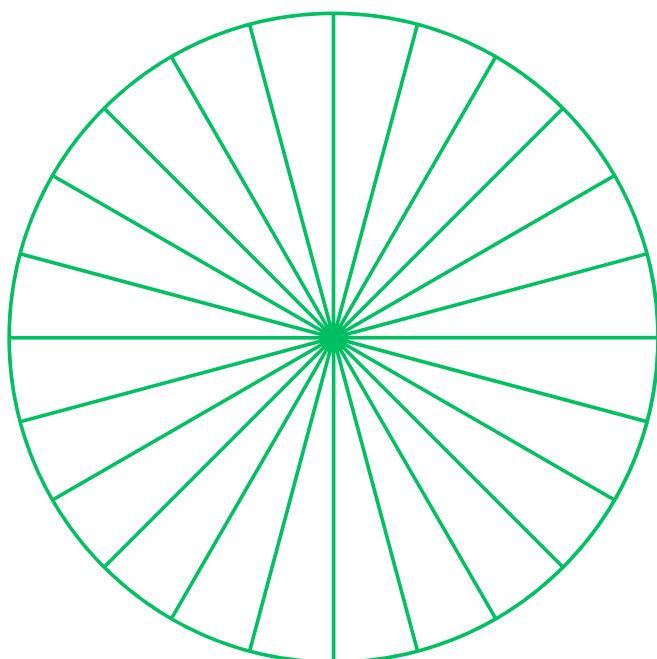
\_\_\_ godzin =  $\frac{\quad}{24}$  = \_\_\_

**MIA**



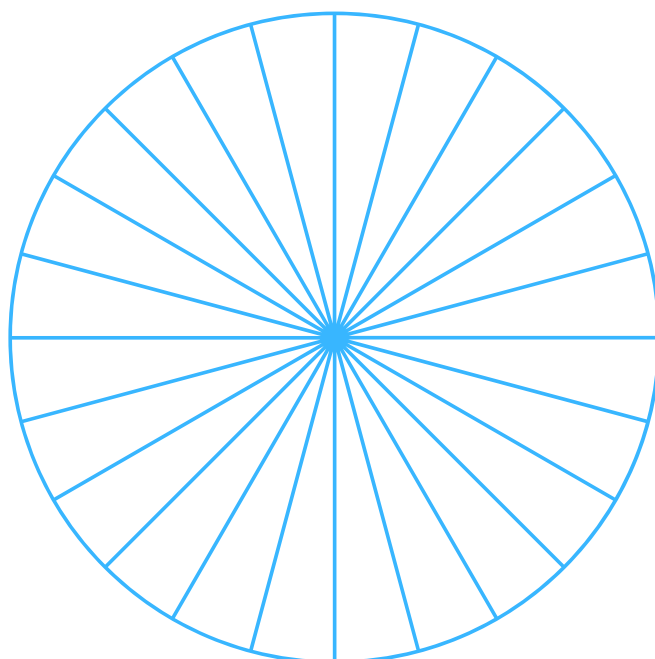
\_\_\_ godzin =  $\frac{\quad}{24}$  = \_\_\_

**NOAH**



\_\_\_ godzin =  $\frac{\quad}{24}$  = \_\_\_

**TY**

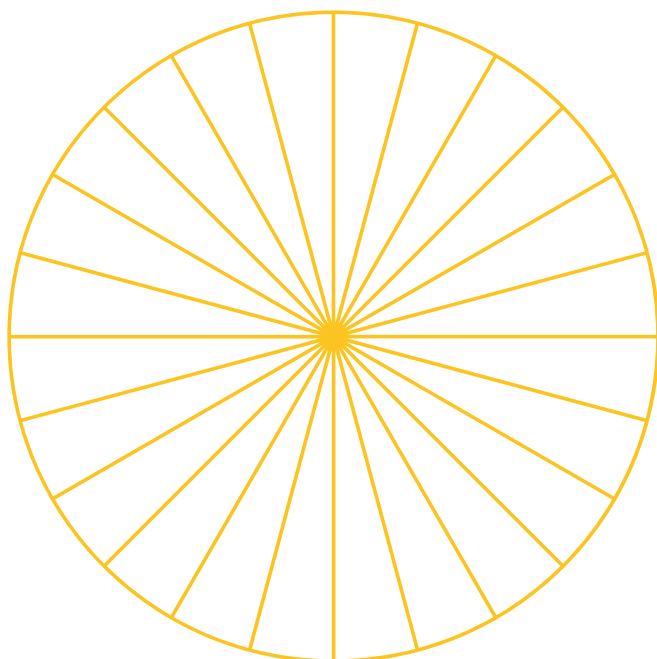


\_\_\_ godzin =  $\frac{\quad}{24}$  = \_\_\_

# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

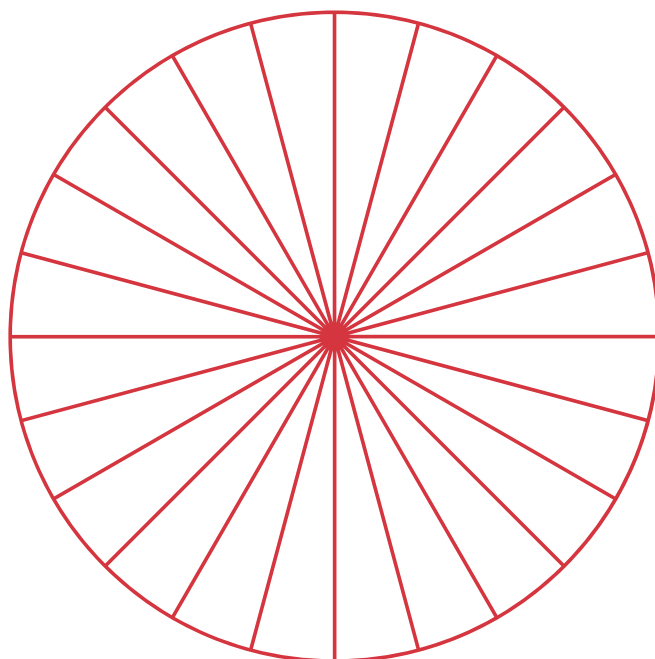


LIAM



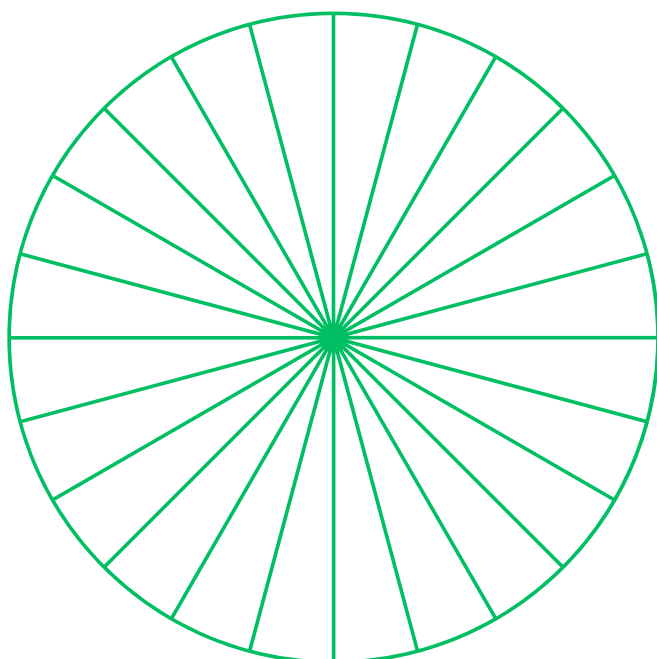
\_\_\_ godzin =  $\frac{\quad}{24}$  = \_\_\_

MIA



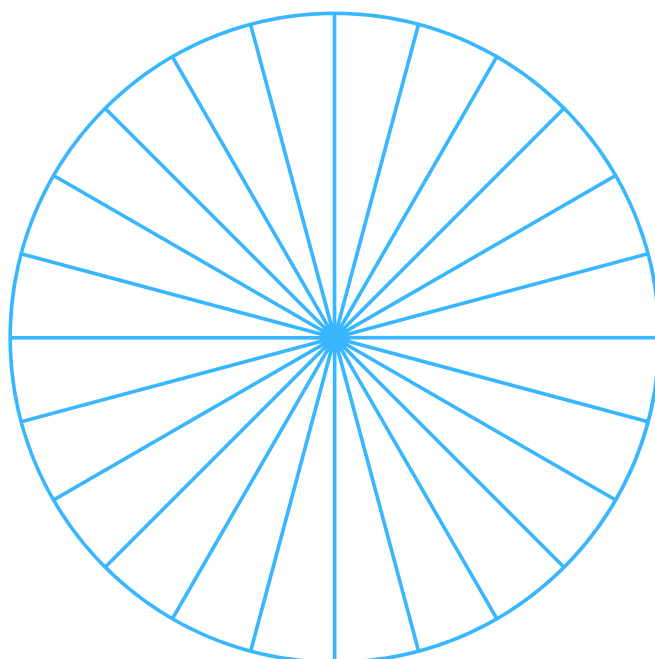
\_\_\_ godzin =  $\frac{\quad}{24}$  = \_\_\_

NOAH



\_\_\_ godzin =  $\frac{\quad}{24}$  = \_\_\_

TY

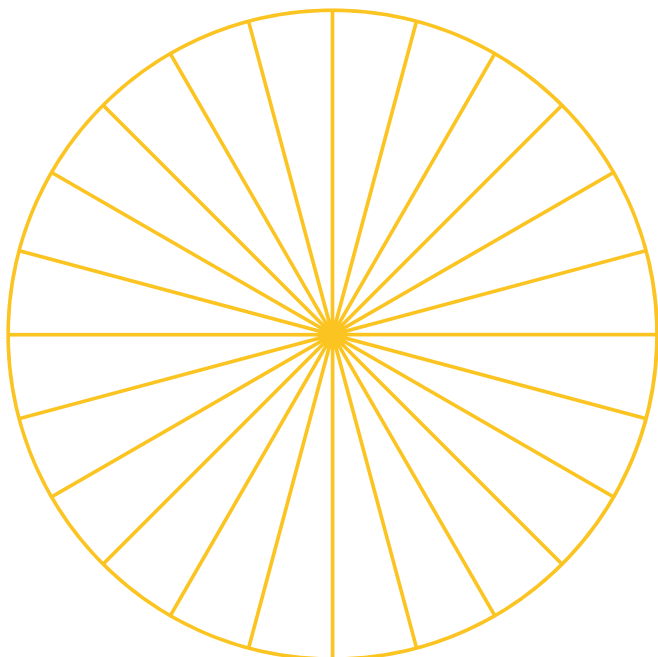


\_\_\_ godzin =  $\frac{\quad}{24}$  = \_\_\_

## CZAS Z PRZYJACIÓŁMI I RODZINĄ

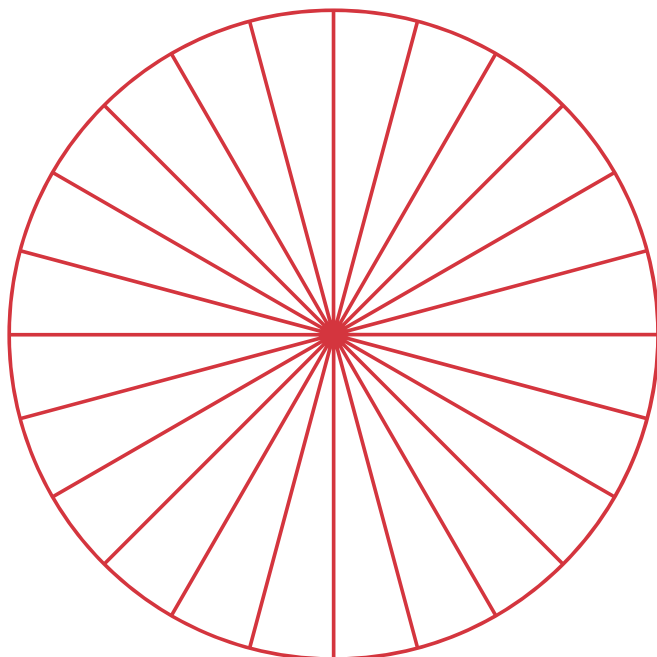


LIAM



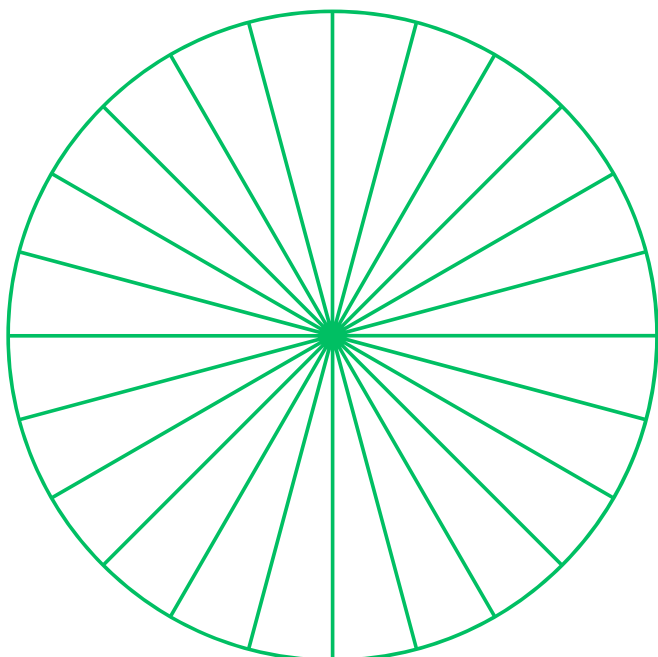
\_\_\_ godzin =  $\frac{\quad}{24}$  = \_\_\_

MIA



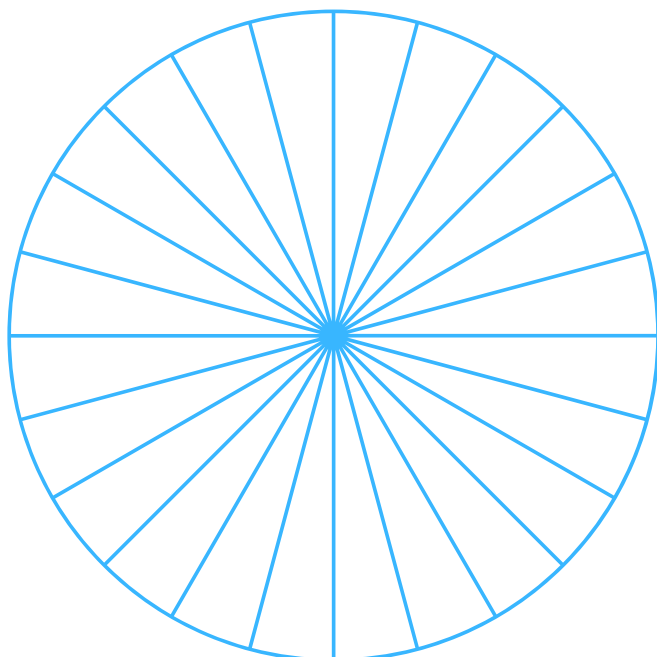
\_\_\_ godzin =  $\frac{\quad}{24}$  = \_\_\_

NOAH



\_\_\_ godzin =  $\frac{\quad}{24}$  = \_\_\_

TY

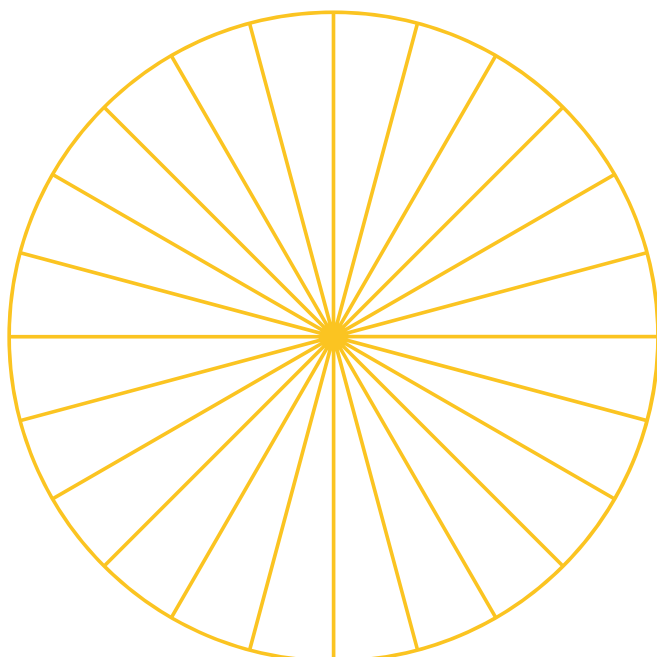


\_\_\_ godzin =  $\frac{\quad}{24}$  = \_\_\_

SEN

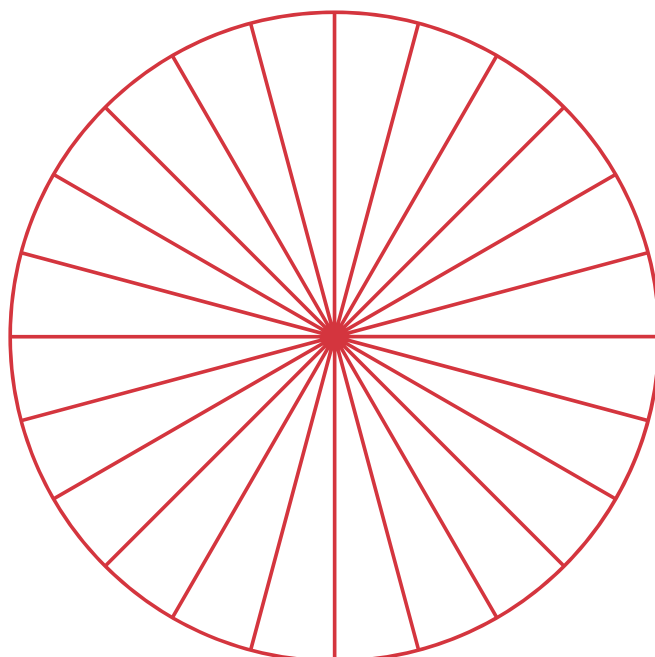


LIAM



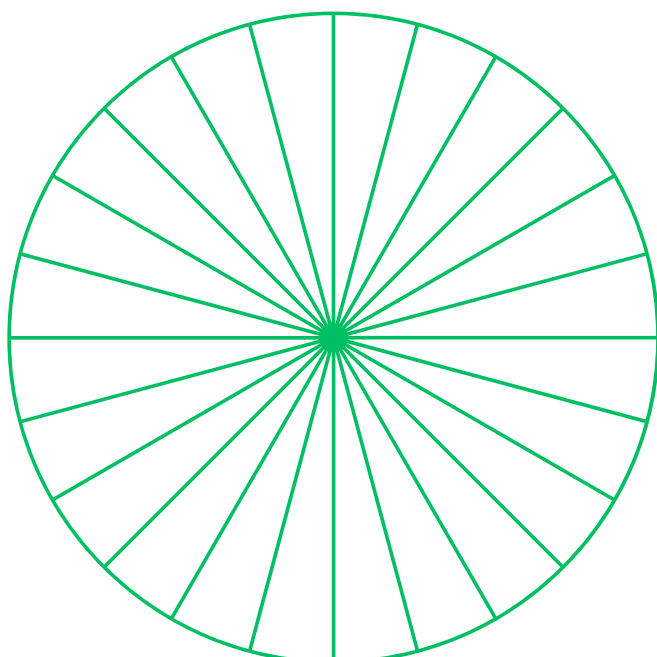
\_\_\_ godzin =  $\frac{\quad}{24}$  = \_\_\_

MIA



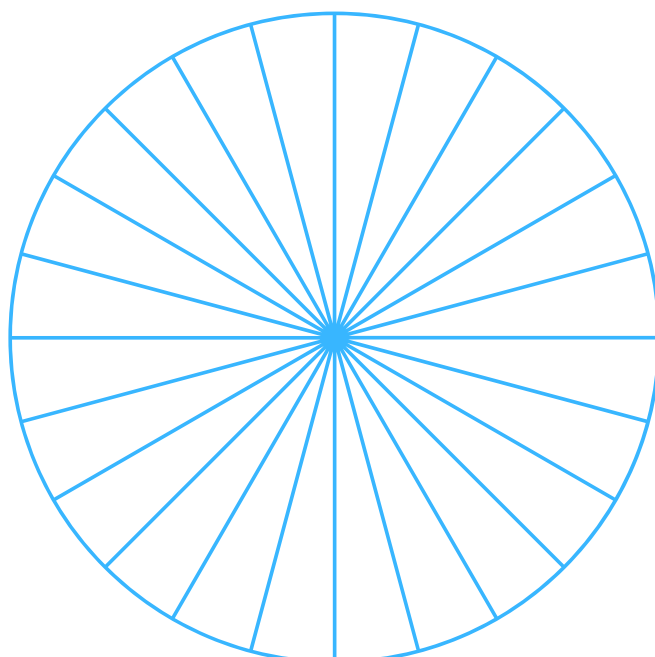
\_\_\_ godzin =  $\frac{\quad}{24}$  = \_\_\_

NOAH



\_\_\_ godzin =  $\frac{\quad}{24}$  = \_\_\_

TY



\_\_\_ godzin =  $\frac{\quad}{24}$  = \_\_\_

## DZIAŁANIA ODZOMBIFIKUJĄCE

### CZY WIESZ, ŻE...?

Właśnie tyle czasu musimy poświęcić na te czynności, żeby nie stać się powolnymi zombie!



**Czas spędzany przed ekranem:**  
Nie więcej niż 2 godziny

**Sen:**  
od 9 do 12 godzin

**Umiarkowana aktywność fizyczna:** co najmniej 1 godzina dziennie

Twoja kolej! Na podstawie spostrzeżeń z poprzedniego ćwiczenia podaj wskazówki dotyczące dezombifikacji wszystkim naszym bohaterom i sobie!



**LIAM**



**MIA**



**NOAH**



**TY**



## TWÓJ DZIEŃ WALKI Z ZOMBIE

**ZASTANÓW SIĘ**

**JAK WYGLĄDA TWÓJ IDEALNY, ZDROWY DZIEŃ?**

**Narysuj na schemacie wszystko, co byś robił, i zaznacz, ile czasu by to zajęło!**

