

## Liikuntapäiväkirja

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Liikunta							
Kesto							
Tuntemukset							

Merkitse liikuntapäiväkirjaan kaikki mitä olet liikkunut, kuten kävely, uinti, pyöräily, koiran ulkoilutus. Laita ylös myös esim. jos kävelit kouluun. Kirjaa ylös "Kesto"-kohtaan kauan liikuntaan meni aikaa. Viimeiseen sarakkeeseen voit merkitä, miltä liikkuminen tuntui esim. kevyttä, raskasta, hengästyin. Mitä muita tuntemuksia liikkuminen herätti?