



### DNES SA NAUČÍM

Prečítajte si čo znamená pojem ekostopa a vypočítajte si aká veľká je tá vaša.

V kvíze zistíte ako dobre sa vyznáte v odpadoch a separovaní.



MOJA EKOSTOPA

KVÍZ ODPAD A SEPAROVANIE



### DNES VYSKÚŠAM

Sledujte zvieratá naživo!  
Kanály na Youtube vám umožnia sledovať niektoré zvieratá v ich prirodzenom prostredí LIVE. Skúste niektoré z uvedených nižšie.



VČELY



TEMBE PARK V AFRIKE



TROPICKÝ ÚTES V PALAU



### DNES SI ZACVIČÍM/ ZATANCUJEM

Skúste dnes Tabatu. Čo to je?  
Intenzívny intervalový tréning, ktorý trvá 4 minúty. Pozostáva z 20 sekúnd maximálnej aktivity a 10 sekúnd odpočinku opakujúcich sa za sebou 8-krát.



TABATA CVIČENIE



### MÔJ VOĽNÝ ČAS NAPLNO

A keďže netreba zabúdať na voľný čas

Poznáte spoločenskú hru Activity?  
V odkaze nájdete jej online verziu.  
Zahrajte si ju s rodinou alebo s kamarátmi online (cez Skype, Messenger...)



ACTIVITY ONLINE