









Dzienniczek zdrowych nawyków

😊 Wykonane

😞 Niewykonane

😞 Prawie się udało

Imię	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
 Umyłem zęby							
 Zjadłem śniadanie							
 Zjadłem warzywa i owoce (co najmniej 5 porcji dziennie)							
 Nie jadłem dań typu fast food							
 Byłem aktywny fizycznie min. 60 minut dziennie (np. spacer, jazda na rowerze, bieganie, zabawa na świeżym powietrzu)							
 Korzystałem ze smartfona i komputera mniej niż godzinę							
 Piłem wodę (w zależności od wieku ok. 1,5-2,5 l dziennie)							
 Dobrze spałem (10-11 godzin snu od 6 do 12 lat, 8-9 godzin snu dla 12 lat i więcej)							