



HEALTH4EUkids

Zdrowie dzieci naszym priorytetem

# GWIAZDA NASZEJ RODZINY

Jak lśni gwiazda naszej rodziny?

Możesz użyć tej gwiazdy do oceny: Czy jesteś zadowolony z czasu, który spędziliśmy razem jako rodzina?

Każdy członek rodziny wypełnia swoją własną gwiazdę. Dla każdego tematu zastanów się, jak bardzo jesteś z tego zadowolony w Twoim codziennym życiu.

Proszę zakreślić swój poziom satysfakcji na skali od 5 do 1.

5=całkowicie zadowolony,

1=niezadowolony.

Po zakreśleniu cyfr połącz je linią. Porównaj gwiazdy.

Które tematy wymagają Twojej uwagi?

Wspólne spędzanie czasu

Prace domowe

Rozmowy

Wspólne posiłki

Czas przed ekranami

Wspólne ćwiczenia

Wspólne zabawy  
na świeżym  
powietrzu

Relaks, odpoczynek

RODZINA

na podstawie programu Smart Family, Finnish Heart Association



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Śląski  
Uniwersytet  
Medyczny  
w Katowicach

NFZ  
Narodowy Fundusz Zdrowia