

1. ZDRAVO IN RAZNOLIKO JEM. IMAM VEČ OBROKOV DNEVNO.
2. POPIJEM NAJMANJ 3 KOZARCE VODE.
3. GREM ZGODAJ SPAT IN TAKO POSKRBITI, DA DOVOLJ SPIM.
4. VSAK DAN SI TEMELJITO UMIJEM ZOBE.
5. PRED OBROKOM SI PRAVILNO UMIJEM ROKE.
6. SEM ŠPORTNO AKTIVEN/A.
7. VSAK DAN SEM VSAJ POL URE NA SVEŽEM ZRAKU.
8. PRI DELU ZA ŠOLO SEDIM ZRAVNANO.

KAKO TA TEDEN SKRBIŠ ZA SVOJE ZDRAVJE?

OZNAČI S ✓.

	1. 	2. 	3. 	4. 	5. 	6. 	7. 	8. 
PONEDELJEK								
TOREK								
SREDA								
ČETRTEK								
PETEK								