|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Higiena to…** | **Przestrzegam zasad higieny** | **Nie przestrzegam zasad higieny** |
| Mycie rąk, zębów, ciała | Mam czyste i zdrowe zęby, które z łatwością chrupią orzechy, pachnące włosy i czyste ręce. Ręce myje kilka razy dziennie: przed posiłkiem, po powrocie do domu ze spaceru, czy ze sklepu i po korzystaniu z toalety. | Zęby mnie bolą i nie mogę jeść, włosy mi śmierdzą i swędzi mnie skóra głowy. Często zapominam umyć ręce po wyjściu z toalety. |
| Ubieranie się stosownie do pogody | Jest mi ciepło w zimie i przyjemnie chłodno w lecie, chronię głowę przed upałem. | Marznę zima, pocę się w lecie, słońce pali mnie w głowę i wysusza moje włosy, martwię się, ze mogę dostać udaru słonecznego. |
| Prawidłowe odżywianie | Jestem zdrowa i pełna energii, zjadłam dzisiaj śniadanie, a na lunch zabrałam ze sobą owoce. Czuję się wyśmienicie. | Czuję się przejedzona, czasem słaba, brak mi siły na zabawę. Często choruję. Nie zdążyłam zjeść dzisiaj śniadania, na lunch mam dużo słodyczy. |
| Odpowiednia ilość snu | Jestem wypoczęta, uczę się dobrze i chętnie bawię się na przerwach z koleżankami. Rano chętnie wstałam do szkoły. | Jestem stale zmęczona, nie mogę skupić się na lekcjach, nie słyszę, co mówi do mnie pani, nie mam ochoty na zabawę. Wczoraj poszłam spać bardzo późno. |
| Ruch, aktywny tryb życia | Lubię pływanie, jazdę na rowerze i grę w berka. Jestem zawsze pełny energii. Czuje, że z dnia na dzień przybywa mi sił. | Dużo czasu spędzam przed komputerem. Całe weekendy gram w gry na konsoli. Niechętnie biegam, bo brak mi sił i jestem słaby. |
| Przebywanie na świeżym powietrzu, wietrzenie pomieszczeń | Lubię spędzać czas na dworze, w parku albo w ogrodzie. W szkole dobrze sobie radzę z matematyką. Zawsze mam mnóstwo nowych pomysłów. Babcia mówi, ze mój mózg jest dobrze dotleniony. | Lubię siedzieć w domu. Wychodzę tylko wtedy, gdy idziemy na zakupy. Często choruję, a wtedy tata szczelnie zamyka okna, żeby mi było ciepło. |