

Kas ir svarīgākais, lai es būtu vesels?



Atbildi uz šo jautājumu, katru no apgalvojumiem novērtējot 10 ballu skalā (1 - nav svarīgi, 10 - ir vissvarīgākais). Pēc tam salīdzini savu novērtējumu ar klasesbiedru un vienojieties par kopīgu apgalvojuma vērtējumu!

Lai es būtu vesels, vissvarīgāk ir:	Mans vērtējums	Klasesbiedra vērtējums	Kopējais vērtējums
Naktī gulēt 7-9 stundas 			
Dzert pietiekamu daudzumu ūdens 			
Ievērot veselīgā šķīvja principu 			
Vismaz 60 minūtes dienā veltīt fiziskām aktivitātēm 			
Katru rītu ēst veselīgas brokastis 			
Atpūsties 			
Lai mani vecāki nesmēķē un nelieto alkoholu 			
Izturēties draudzīgi pret ģimeni un draugiem 			
Rūpīgi mazgāt rokas pirms ēdienreizēm un pēc tualetes apmeklējuma 			
Rūpēties par vides veselību, šķirojot atkritumus 			
Tīrīt zobus divas reizes dienā 			