







Tabela zdravega življenja

V spodnjo tabelo označi z križcem ali nalepkami,

kaj si za določen dan naredil za svoje zdravje.

	Si umijem zobe. 	Pijem zadosti tekočine. 	Jem zelenjavo in sadje. 	Telovadim 	Skrbim za higieno. 	Dovolj spim. 
Ponedeljek						
Torek						
Sreda						
Četrtek						
Petek						
Sobota						
Nedelja						