

Indeks w zakresie
 aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania
 oraz podejmowania różnorodnych działań sprzyjających dobremu samopoczuciu
 Codziennie od 01.04.2020 do 09.04.2020 (9 dni) zaznaczaj jak poradziłaś/eś sobie z zadaniem. Po wypełnieniu
 tabeli chętni wysyłają na teams w zakładce zadania

IMIĘ I NAZWISKO

DATA	1) Czy podjęłaś/eś dziś aktywność fizyczną?	2) Jeśli zrobiłaś/ eś dziś coś fajnego, pożytecznego, co dało Ci satysfakcję napisz to	3) Czy udało Ci się przez cały dzień nie	4) Czy To był dobry dzień? TAK😊/ NIE ☹
01.04				
02.04				
03.04				
04.04				
05.04				
06.04				
07.04				
08.04				
09.04				

Objaśnienia do poszczególnych zadań:

1) podejmowanie spontanicznej aktywności fizycznej

2) Np. posprzątałaś/eś pokój, pomogłaś/eś w przygotowaniu obiadu, opanowałaś/eś nową umiejętność.

3) Do słodczy zaliczamy wszelakie ciastka, cukierki, łakocie. Jeśli zaczniesz mieć ochotę na coś słodkiego możesz zjeść np. owoce, kromkę z dżemem, albo z miodem. Zdrową przekąską są orzechy i mają korzystny wpływ na funkcjonowanie waszego mózgu.

4) Napiszcie TAK lub NIE. Jeśli macie ochotę, możecie napisać w jednym zdaniu uzasadnienie swojego stanowiska; wylać swoje żale lub umieścić pozytywny przekaz 😊