


# DIENOS ĮPROČIŲ KALENDORIUS

Priimk iššūkį ir pildyk dviejų savaitių dienos įpročių kalendorių. Susipažink su rekomendacijomis ir pagal jas planuokis savo dieną, jei įvykdei – pažymėk kalendoriuje. O įvykdęs visas dienos užduotis – nusispalvink žvaigždę. Tegu šie patarimai padeda formuoti ir palaikyti sveikatai palankius įpročius!


**VARDAS:**

**METAI:**


**DATA:**




–Dantis valyti reikia ryte ir vakare 2–3min. Valantis dantis reikia daryti sukamuosius arba šluojamuosius judesius.



Kasdien rekomenduojama valgyti pusryčius. Taip paruoši savo organizmą darbingai dienai.

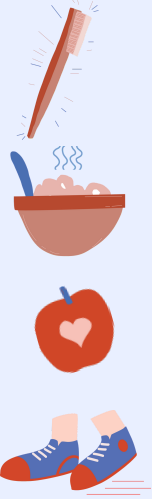


Per dieną rekomenduojama suvalgyti bent vieną vaisių – vaisiuose daug vitaminų, mineralų ir skaidulų.



Kasdien fiziškai aktyviam rekomenduojama būti 60 minučių, veiklas susumavus per visą dieną.

Jei užduotį įvykdei, žymėk



Pr. A. T. K. Pn. Š. S. Pr. A. T. K. Pn. Š. S.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jei įvykdei visas užduotis, nuspalvink.

