



# ĮPROČIŲ IR DIENOS REŽIMO UGDYMO KALENDORIUS



*NAUJI MOKSLO METAI IR DIENOS REŽIMO POKYČIAI  
LENGVIAU!*

## KALENDORIAUS PILDYMO TAISYKLĖS:

- Įvykdysite užduotį, iškirpkite ir įklijuokite žvaigždutę (geriausia, kad žvaigždutes dalintų tėvai / globėjai / auklėtojai) į kalendorių. Žvaigždučių klijuokite tiek, kiek kartų atlikote atitinkamą veiksmą).
- Savaitės pabaigoje suskaičiuokite, kiek žvaigždučių surinkote, ir įrašykite skaičių į langelį.
- Pagalvokite ir papasakokite artimiesiems ką galėtumėte padaryti geriau, kad surinktumėte daugiau žvaigždučių.
- Pasidalinkite savo rezultatais su „Vilnius sveikiau“ komanda. Atsiųskite į el. p. naujienlaskis@vvsb.lt įvykdytos užduoties nuotrauką, ja pasidalinsime kitame naujienlaiškyje bei apdovanosime daugiausiai žvaigždučių surinkusį dalyvį.

**SĖKMĖS!**

P

A

T

K

Pn

Š

S

Eik miegoti ne vėliau  
kaip 22 val.



--	--	--	--	--	--	--

Ryte išgerk stiklinę  
vandens.



--	--	--	--	--	--	--

Atlik 5–10 minučių  
trukmės rytinę  
mankštą.



--	--	--	--	--	--	--

Užkandžiui suvalgyk  
daržovę arba vaisių.



--	--	--	--	--	--	--

Nusistatyk laikmatį ir  
valykis dantis 2  
minutes ryte ir vakare.



--	--	--	--	--	--	--



PER ŠIĄ SAVAITĘ SURINKAU \_\_\_\_\_ ŽVAIGŽDUTES!

TAVO VARDAS \_\_\_\_\_

