SVEIKO ĮPROČIO UGDYMO PAŽANGOS STEBĖJIMO PLANAS

SAVAITĖS DIENA	P	A	T	K	P	Š	S
 60 minučių per diena buvau fiziškai aktyvus	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Nesinaudojau ekranais prieš miegą	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Valiau dantis dvi minutes ryte ir vakare	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Atlikau akių mankštą	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Suvalgiau tris porcijos daržovių	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Miegojau bent 9 valandas per parą	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐