

## Rozdział 5: DZIENNIK ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Ten rozdział pozwoli ci ocenić, w jakim stopniu stosujesz się do zasad zdrowego stylu życia. Przez tydzień na zakończenie każdego dnia notuj, co wpływało na twoją sprawność i zdrowie. Ułatwią ci to obrazki umieszczone na kolejnych stronach. Ich znaczenie wyjaśnione jest poniżej.

### Legenda:

#### ■ aktywność ruchowa:



bieg,  
marszbieg



jazda na  
rowerze



zabawy i gry  
z piłką



tenis ziemny,  
stołowy, kometka



pływanie i zabawy  
w wodzie



jazda na rolkach,  
wrotkach, deskorolce



jazda na nartach,  
łyżwach, sankach



zabawy  
podwórkowe



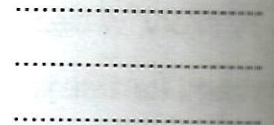
wędrówka –  
wycieczka



taniec



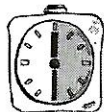
ćwiczenia gibkości,  
siły, aerobik



inne – wpisz,  
jaki



kwadrans



pół godziny



godzina

#### ■ odżywianie:



artykuły  
zbożowe



warzywa  
i owoce



nabiał



ryby



mięso  
i wędliny



słodycze

#### ■ stres:



przyjemny  
dzień



dzień  
jak co dzień



dzień  
pełen stresu

#### ■ podsumowanie:



bardzo korzystny  
dla zdrowia



średnio  
korzystny



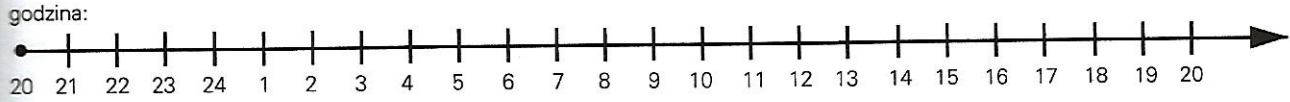
niekorzystny

# Dzień pierwszy

.....  
(dzień tygodnia i data)

## ■ sen

Zaznacz na osi, ile czasu zajął ci sen.



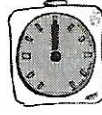
## ■ aktywność ruchowa:

Co robiłeś (robiłaś)? Zakreśl odpowiednie rysunki.



.....  
.....  
.....

Ile czasu zajęły ci ćwiczenia? Zakreśl odpowiednie zegary.



## ■ odżywianie:

Które posiłki jadłeś (jadłaś)? Podkreśl odpowiednie nazwy.

śniadanie

drugie śniadanie

obiad

podwieczorek

kolacja

Co jadłeś (jadłaś)? Zaznacz odpowiednie produkty spożywcze.



## ■ stres:

Jakie było dziś twoje samopoczucie?



## ■ podsumowanie:

Oceń, czy był to udany dzień dla twojego zdrowia i sprawności?

