

**Вправа «Сім кроків ЗСЖ»**

Ознайомся із прикладом щотижневого плану піклування про здоров'я у підручнику на с. 8 та на його основі сплануй конкретні дії для того, щоб розпочати більше піклуватися про себе. Щоб повноцінно піклуватися про всі сфери життя, пригадай складники здорового способу життя із 5 класу. Оформи свій план за власним бажанням.

**Я піклуюся про себе**

	Дії	Коли будеш робити	Результат
1	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
5	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
6	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
7	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

