

Робочий аркуш № _____

Учень / Учениця _____

Чек-лист рівня сформованості власних навичок здорового способу життя

Досліди рівень сформованості власних навичок здорового способу життя. Заповни таблицю, позначивши одну відповідь у кожному рядку. Через місяць заповни чек-лист позначками іншого кольору.

№	Дії	Щодня	2–3 рази на тиждень	1 раз на тиждень	Майже ніколи
Рухова активність					
1.	Роблю ранкову зарядку та фізичні вправи				
2.	Займаюсь у спортивній секції				
3.	Активно рухаюсь (прогулянки на свіжому повітрі, рухливі ігри)				
Гігієнічні навички та догляд за житлом					
4.	Загартовуюся (умивання прохолодною водою, обтирання мокрим рушником)				
5.	Чищу зуби двічі на день				
6.	Прибираю та дотримуюсь чистоти у своєму куточку чи кімнаті				
7.	Приймаю гігієнічний душ				

№	Дії	Щодня	2–3 рази на тиждень	1 раз на тиждень	Майже ніколи
Харчування					
8.	Снідаю				
9.	Беру ланч-бокс з дому або їм у школі				
10.	Харчуюся не менше чотирьох разів на день				
11.	Стежу за питним режимом				
Режим дня та корисні звички					
12.	Сплю не менше 9 годин на добу				
13.	Дотримуюся режиму дня				
14.	Обмежую час перебування в соціальних мережах або комп'ютерних іграх, перегляду відео на ютубі				
15.	Відмовляюся від шкідливих звичок (не палю, не вживаю алкогольні напої)				
16.	Приділяю час своїм захопленням (хобі)				
17.	Дотримуюся правил безпеки у воєнний час (повітряна тривога, мінна безпека, надзвичайні ситуації)				
18.	Дотримуюсь еконавичок (економлю побутові ресурси, сортую сміття, дотримуюся правил поведінки в довкіллі)				
19.	Допомогаю рідним по господарству				