

Wybierz jedną z zasad zdrowego trybu życia i jedną z zasad ekologicznego trybu życia, które od dzisiaj będziesz stosować. Możesz także dopisać własną propozycję.



- ☐ Jeżdżę do szkoły na rowerze albo na hulajnodze.



- ☐ Zakręcam wodę podczas mycia zębów.



- ☐ Zamiast kąpać się w wannie, biorę prysznic.



- ☐ Jem warzywa lub owoce do każdego posiłku.



- ☐ Do picia wybieram wodę.



- ☐ Spędzam tylko godzinę dziennie przed telewizorem lub komputerem.



- ☐ Codziennie ćwiczę.



- ☐ Zabieram wielorazowe toby i woreczki na zakupy.



- ☐ Staram się nie marnować jedzenia.

- ☐ WŁASNA PROPOZYCJA: