

Załącznik 2. Karteczki do „Mapy zdrowych nawyków”

Instrukcja dla nauczyciela: Wydrukuj strony z karteczkami, potnij wzdłuż linii i wykorzystaj podczas pracy w grupach. Możesz też wybrać tylko część zestawu.

Odżywianie i nawodnienie

jem śniadanie	biorę drugie śniadanie do szkoły	piję wodę
jem warzywa i owoce	zjadam coś, co daje energię	pamiętam o regularnych posiłkach
piję dużo słodkich napojów	jem tylko słodkie przekąski	długo nic nie jem
zapominam o wodzie		

Aktywność fizyczna

idę na spacer	bawię się na dworze	jeżdżę na rowerze
gram w piłkę	tańczę	wybieram schody zamiast windy
długo siedzę bez ruchu	prawie się nie ruszam po lekcjach	wychodzę na świeże powietrze

Sen i odpoczynek

kładę się spać o rozsądnej porze	śpię odpowiednio długo	mam chwilę odpoczynku
robię sobie przerwy	przed snem się wyciszam	siedzę z telefonem do późna
śpię za krótko	jestem cały czas w pośpiechu	nie daję sobie chwili odpoczynku

Relacje społeczne i dobrostan emocjonalny

rozmawiam z kimś bliskim	umiem poprosić o pomoc	wspieram kolegę / koleżankę
spędzam czas z rodziną	bawię się z innymi	krzyczę na innych
wyśmiewam kogoś	jestem życzliwy / życzliwa	mówię, kiedy jest mi trudno
robię coś, co mnie uspokaja		

Czas wolny i higiena ekranowa

odpoczywam bez ekranu	czytam	rysuję
buduję z klocków	słucham muzyki	mam hobby
cały wolny czas spędzam tylko przed ekranem	korzystam z telefonu z umiarem	robię przerwę od ekranu
odkładam telefon przed snem		

Higiena

myję zęby rano i wieczorem	myję ręce przed jedzeniem	dbam o czystość ciała i myję włosy gdy robią się tłuste
zmieniam spocone ubranie	pamiętam o higienie po wysiłku	nie myję rąk po toalecie
zapominam o zębach	chodzę spać bez mycia zębów	dbam o porządek wokół siebie

Unikanie używek i bezpieczeństwo

mówię „nie” temu, co szkodzi	nie piję napojów energetycznych	wiem, że papierosy i e-papierosy są szkodliwe
wiem, że alkohol nie jest dla dzieci	proszę dorosłego o pomoc, gdy coś mnie niepokoi	ktoś namawia mnie do czegoś niezdrowego
nie podaję obcym swoich danych	nie klikam w podejrzane linki	mówię dorosłemu, jeśli coś mnie niepokoi w internecie
uwagam, co publikuję		