

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

Poziom trudności 3



Imię i nazwisko: _____

Drużyna: _____

Zastęp: _____

Stopień: _____ Data rozpoczęcia: _____

PUNKT	WYMAGANIE	DATA	PODPIS
1	Przedstawi zasadnicze wiadomości o czynnikach wpływających na zdrowie.		
2	Napisze jednodniowy jadłospis zdrowych posiłków i wytłumaczy jak wpływają na samopoczucie.		
3	Regularnie uprawia sport.		
4	Przez okres miesiąca poprowadzi dzienniczek snu oraz przeanalizuje co wpływa na jego jakość.		
5	Przedstawi najważniejsze punkty utrzymywania higieny osobistej.		
6	Weźmie udział w pokazie na temat pozytywnego wpływu hobby na zdrowie psychiczne.		
7	Weźmie udział w dyskusji na temat szkodliwego działania alkoholu, tytoniu, narkotyków i hazardu na osobę oraz społeczeństwo.		

Uwagi :

Rozkaz L _____ Data: _____ Podpis instruktorki: _____

