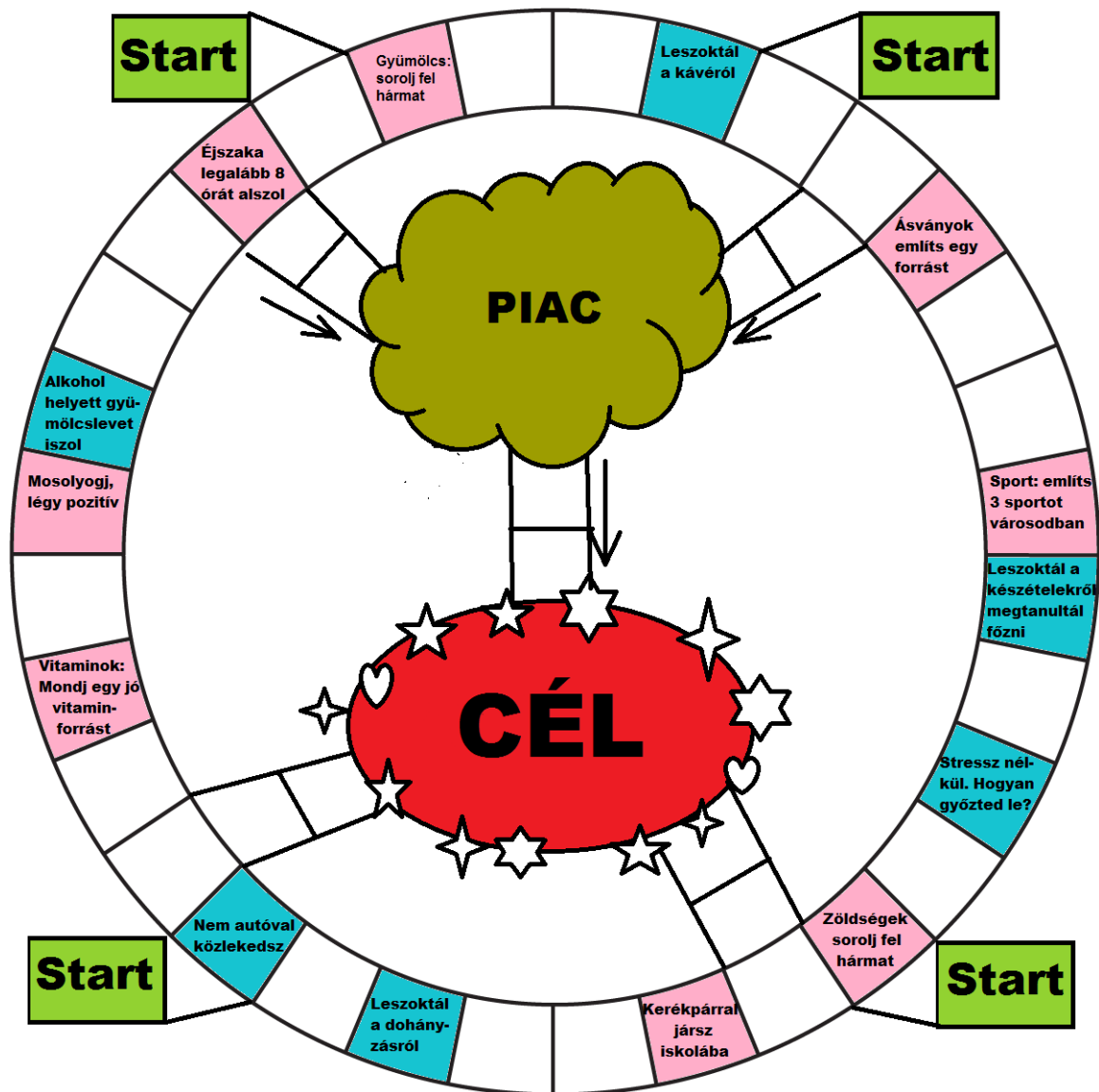


EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD TÁRSASJÁTÉK

3-4 fős csoportokban játsszuk a játékot. Válassz Start pozíciót. Kis bábuval lépkedj az óramutató járásával megegyezően annyit, amennyit a dobókockával dobtál. A saját munkafüzetedben használd az ellenőrző listát, amin kipipálsz azokat a dolgokat, amiket jó szokásként elkezdted, illetve azokat a rossz szokásokat, amiktől sikerült megszabadulnod. Ha fel kell sorolnod, vagy meg kell nevezned dolgokat, mindig újat kell mondanod, nem szabad megismételni, amit más játékosok, vagy te korábban mondtál. Ha több pipát is összegyűjtöttél egy-egy szokáshoz, lehetőség van a cserére, amihez be kell menned a PIAC területére, mielőtt befejezed a játékot. Csak akkor léphetsz a CÉL merőre, ha mindent sikerült kipipálnod az ellenőrző listádon.



Egészséges szokások, amiket elkezdted:	Rossz szokások, amiktől megszabadultál
Gyümölcsök fogyasztása	Sok kávé fogyasztása
Zöldségek fogyasztása	Félkész ételek fogyasztása
Rendszeres testmozgás	Mindenhova autóval való eljutás
Biciklizés az iskolába	Sok alkohol fogyasztása
Vitaminok szedése	Dohányzás
Ásványi anyagok szedése	
Stressz csökkentése	
Elegendő alvás	