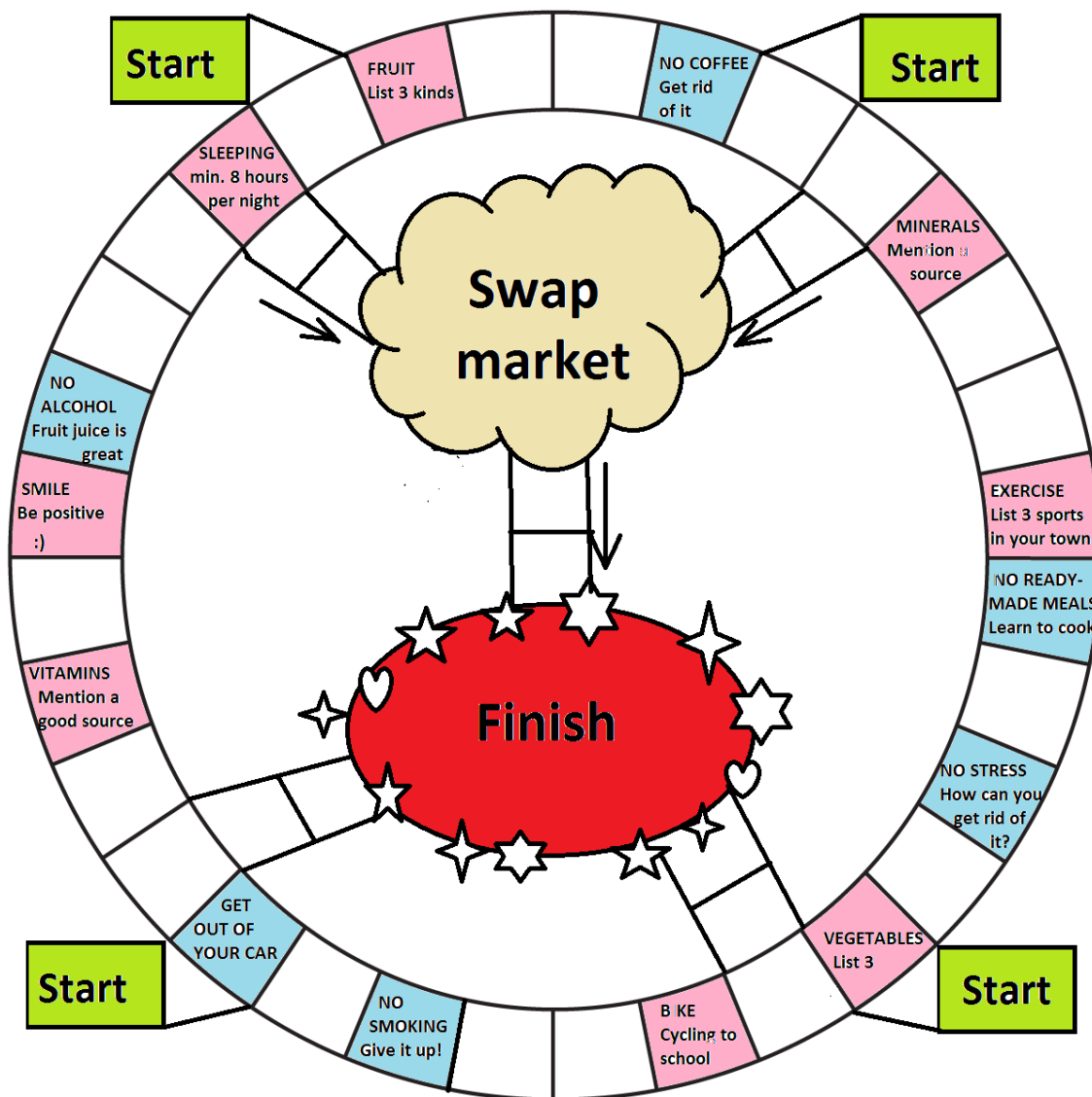


GRA PLANSZOWA ZDROWY TRYB ŻYCIA

Zagrajcie w 3-4-osobowych grupach. Wybierz pole START. Rzuć kostką i użyj małego przedmiotu, aby poruszać się dookoła planszy zgodnie ze wskazówkami zegara. Na liście kontrolnej odhacz (✓) zebrane zdrowe zwyczaje i złe zwyczaje, których się pozbyłeś. Każdy gracz korzysta z listy kontrolnej w swoich ćwiczeniach. Jeśli musisz nazwać lub wymienić rzeczy, nie powtarzaj tego, co powiedzieli wcześniej inni gracze. Jeśli masz jakąś rzecz odhaczoną więcej niż jeden raz na liście kontrolnej, możesz udać się na RYNEK WYMIANY przed końcem gry, aby wymienić się pozycjami z innym graczem. Możesz wejść na METĘ tylko wtedy, kiedy odhaczyłeś wszystko z listy.



Lista kontrolna:

Healthy habits to take up:	Bad habits to get rid of:
Eating FRUIT	Drinking a lot of COFFEE
Eating VEGETABLES	Eating READY-MADE MEALS
Regular EXERCISE	Going everywhere by CAR
Going by BIKE to school	Drinking a lot of ALCOHOL
Taking VITAMINS	SMOKING
Taking MINERALS	
Releasing STRESS	
SLEEP enough	