

Rady na dobry styl życia

Zdrowo w dzień powszedni

1. Wstawaj zawsze o tej samej porze.
2. Jedz zdrowe śniadanie
3. Do szkoły wychodź wcześniej, aby się nie spieszyć.
4. Ucz się skutecznie, a nie dużo.
5. Po szkole wyjdź na dwór
6. Chodź wcześniej spać i zawsze o tej samej porze.

Zdrowo w dzień wolny

1. Nie wstawaj późno.
2. Rano nie chodź w piżamie, a ubierz się od razu po wstaniu.
3. Zamiast grać w gry komputerowe, wyjdź na spacer/poczytaj książkę/rozwijaj swoje zainteresowania.
4. Przed snem posłuchaj muzyki i połóż się wcześniej.