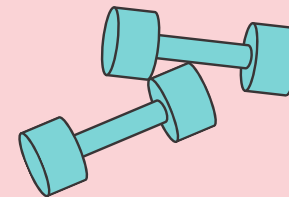




IŠŠŪKIO APRAŠAS



NAUJI METAI – NAUJI IŠŠŪKIAI!



UGDYKIME, SKATINKIME IR LAVINKIME MAŽIAUSIŲJŲ PLANETOS GYVENTOJŲ TINKAMO MAITINIMOSI, FIZINIO AKTYVUMO IR DANTŲ HIGIENOS ĮPROČIUS KARTU.

Kiekvieną savaitę Jūsų lauks tam tikros sveikatinimo srities iššūkių kalendorius:

- Pirmoji savaitė – „Maitinimosi iššūkis“.
- Antroji savaitė – „Fizinio aktyvumo iššūkis“.
- Trečioji savaitė – „Burnos higienos iššūkis“.



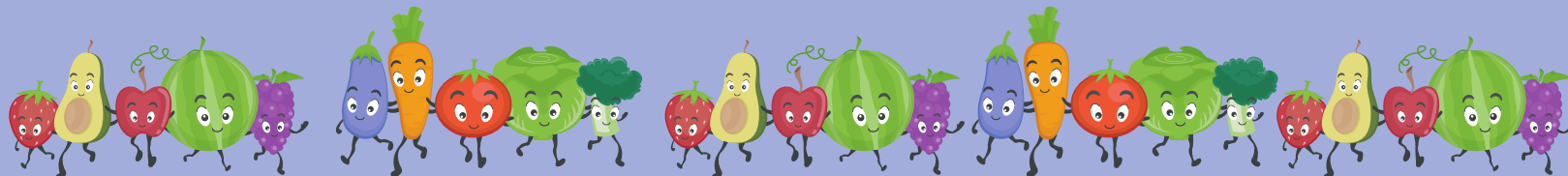
IŠŠŪKIO TAISYKLĖS:

- Įvykdyskite užduotį, iškirpkite ir įklijuokite žvaigždutę į iššūkio kalendorių (žvaigždučių klijuokite tiek, kiek kartų atlikote atitinkamą veiksmą).
- Savaitės pabaigoje suskaičiuokite, kiek žvaigždučių surinkote ir įrašykite skaičių į langelį.
- Po 3 savačių iššūkio surinkę bent 63 žvaigždučes gaukite „Sveikuolio sertifikatą“.

SĖKMĖS!



MAITINIMOSI IŠŠŪKIS



P

A

T

K

Pn

Š

S

Nusiplauk rankas prieš
valgydamas.



Suvalgyk daržovę arba
vaisių.



Išgerk stiklinę vandens.

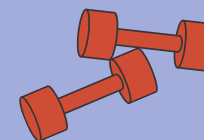


PER ŠIĄ SAVAITĘ SURINKAU _____ ŽVAIGŽDUTES!

TAVO VARDAS _____



FIZINIO AKTYVUMO IŠŠŪKIS



Kiekvieną dieną kuo
ilgiau išstovėk ant vienos
kojos, pakartok su kita
koja.



Padaryk 10 pritūpimų.



Padaryk po 10 šuoliukų
ant vienos kojos, pakartok
su kita koja.



P

A

T

K

Pn

Š

S

PER ŠIĄ SAVAITĘ SURINKAU _____ ŽVAIGŽDUTES!

TAVO VARDAS _____



BURNOS HIGIENOS IŠŠŪKIS



Nusistatyk laikmatį
ir valykis dantis 2
minutes.



Nusivalyk liežuvį.



Kartu su tėveliais
išsivalyk tarpdančius
su tarpdančių siūlu /
šepetėliu.



P

A

T

K

Pn

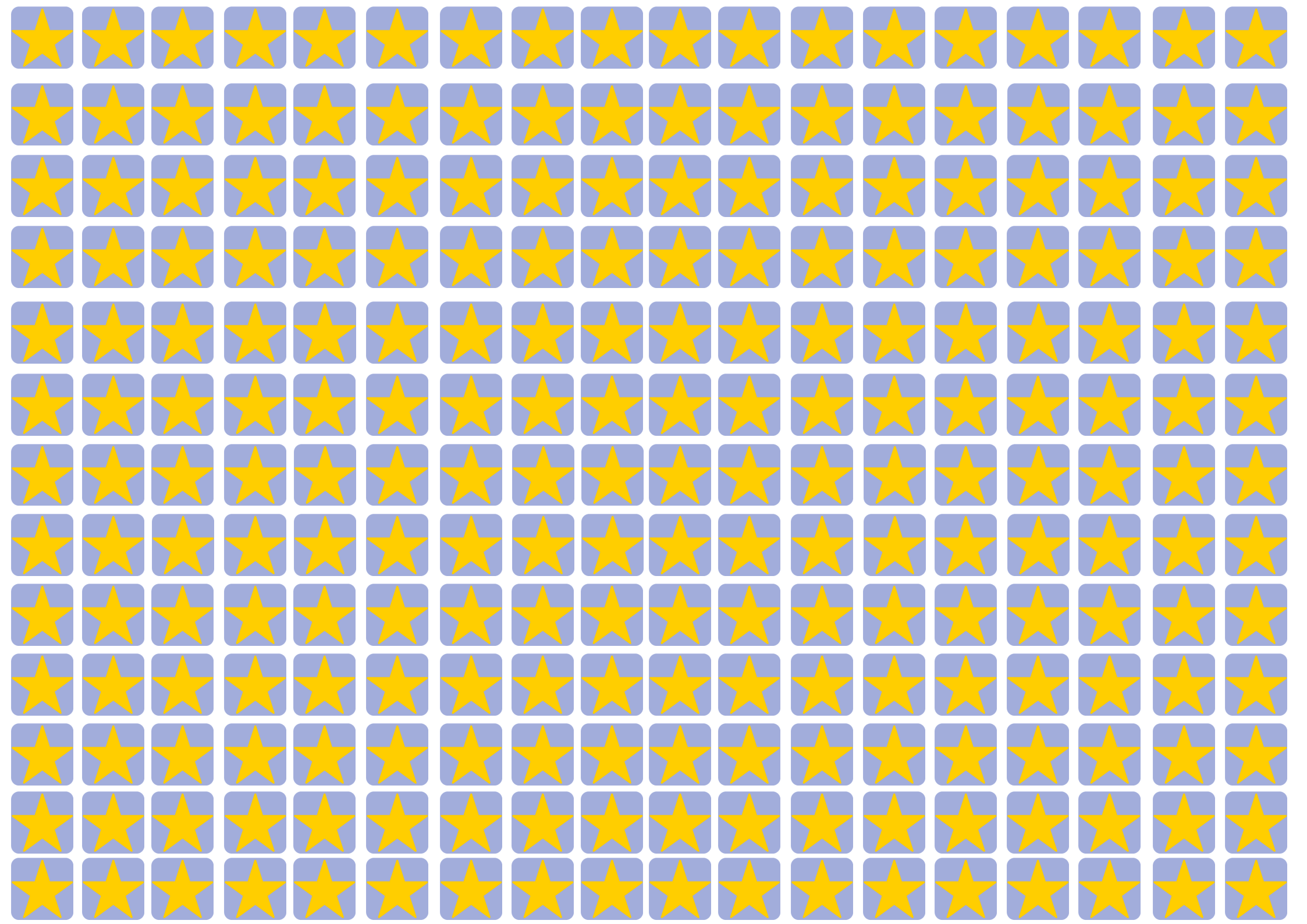
Š

S



PER ŠIĄ SAVAITĘ SURINKAU _____ ŽVAIGŽDUTES!

TAVO VARDAS _____

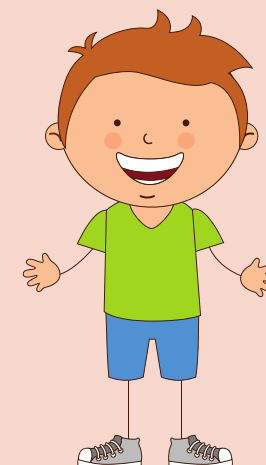




SVEIKUOLIO SERTIFIKATAS



už dalyvavimą maitinimosi, burnos higienos ir
fizinio aktyvumo iššūkyje!





SVEIKUOLIO SERTIFIKATAS



už dalyvavimą maitinimosi, burnos higienos ir
fizinio aktyvumo iššūkyje!

