|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | PONEDELJEK | TOREK | SREDA | ČETRTEK | PETEK | SOBOTA | NEDELJA |
| Zjutraj in zvečer umijem zobe. |  |  |  |  |  |  |  |
| Pred in po jedi si temeljito umijem roke. |  |  |  |  |  |  |  |
| Zvečer grem spat dovolj zgodaj (do 21. ure). |  |  |  |  |  |  |  |
| Zunaj na svežem zraku sem vsaj 1 uro. |  |  |  |  |  |  |  |
| Na krožniku ne puščam zelenjave. Pojem vsaj en kos sadja. Jem tudi meso, kruh, krompir … |  |  |  |  |  |  |  |
| Se gibam toliko časa, da postanem zadihan večkrat na dan. |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| + | Nalogo sem v celoti opravil. |
| O | Nalogo sem delno opravil. |
| - | Naloge nisem opravil. |