Ad – Soyad:

Tarih:

Puslu: Her akşam o günü işaretle.

1 Her gün yaptıklarını işaretle.

	1. gün	2. gün	3. gün	4. gün	5. gün
Kahvaltı yaptım.	☐	☐	☐	☐	☐
Dişlerimi fırçaladım.	☐	☐	☐	☐	☐
Dışarıda hareket ettim.	☐	☐	☐	☐	☐
Su içtim.	☐	☐	☐	☐	☐
Ekran başında az kaldım.	☐	☐	☐	☐	☐

2 Hangi alışkanlığını geliştirmek istersin? Yaz.