Ad – Soyad: Tarih:

Puslu: Günlüğü hafta boyunca doldur.

1 Bir hafta boyunca sağlık günlüğünü tut. Yaptığın güne işaret koy.

	Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
Erken yattım							
Kahvaltı yaptım							
Dişlerimi iki kez fırçaladım							
Havaya uygun giyindim							
Yemekten önce ellerimi yıkadım							

Hangi alışkanlığında daha çok çalışman gerekiyor?