**Искрено одговори со заокружување и воочи колку си го чуваш своето здравје со своите постапки.**

Секој одговор кој ќе го заокружиш ти носи 10 поени. На крајот собери ги поените.

1. Јас рацете секогаш ги мијам пред јадење и кога влегувам дома
2. Запчињата ги мијам наутро и навечер пред спиење
3. Редовно го мијам телото и косата
4. Редовно ги средувам ноктите
5. Јадам салата скоро секој ден

 6. Јадам овошје скоро секој ден

1. Барем еднаш неделно одам на чист воздух
2. Вежбам/спортувам најмалку два пати во седмицата

 9. Секогаш внимавам да се облечам според тоа какво е времето

 10. Редовно ги примам вакцините (прашај родител)

 11. Ги почитувам новите препораки поради Корона вирусот

 (седам дома,често мијам раце, носам маска кога морам да одам надвор)

Доколку тврдењето за тебе е точно само половично, дади си само 5 поени. Пример, ако запчињата ги миеш само навечер, добиваш половина од поените, односно само 5 поени.

**Ако собра повеќе од 90 поени, значи дека добро се грижиш за своето здравје.**