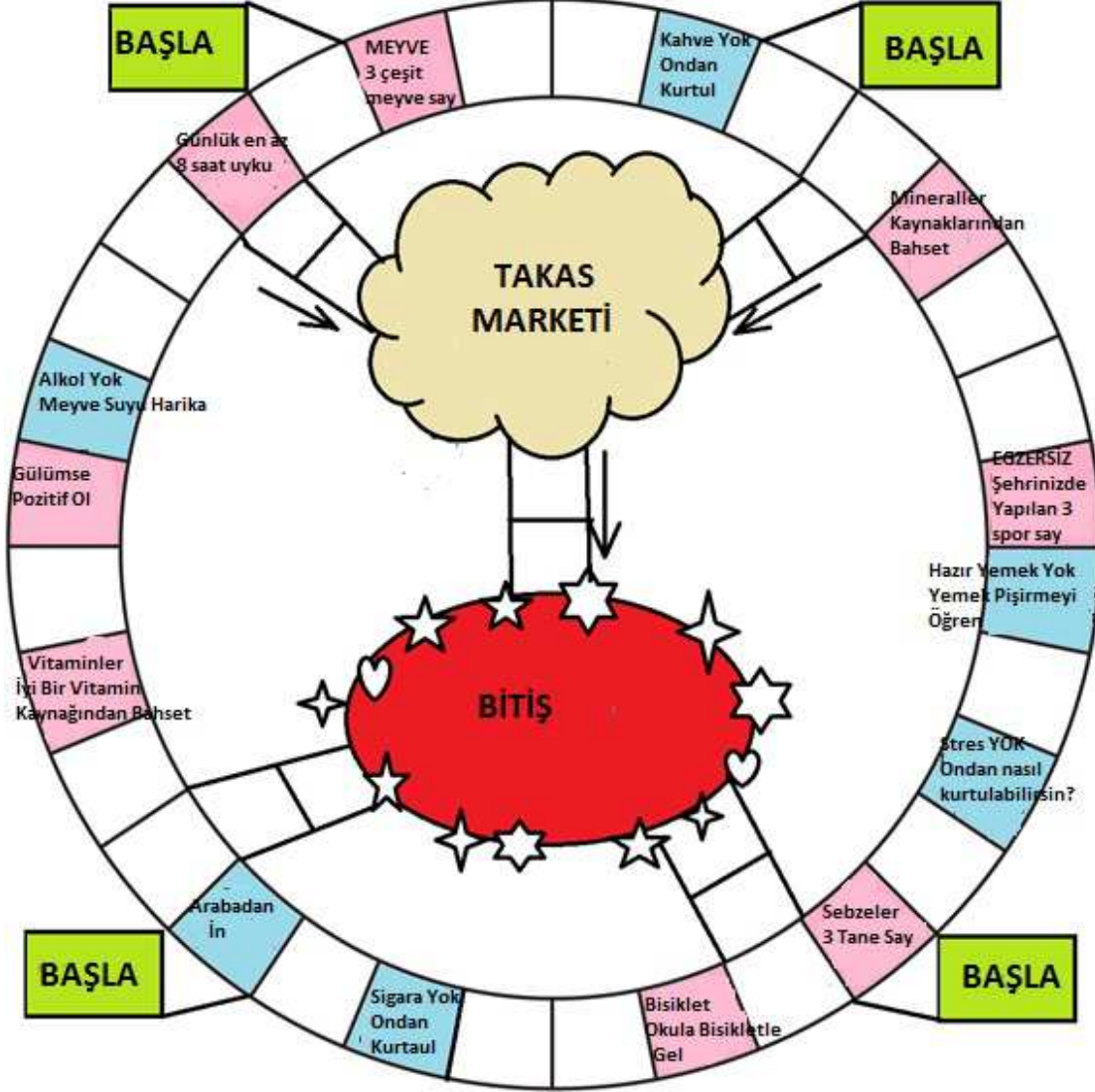


SAĞLIKLI YAŞAM TARZI TAHTA OYUNU

3-4 Kişilik gruplar halinde oynayın. Başlangıç noktası seçin. Zarı sallayın ve tahta etrafında saat yönünde ilerlemek için küçük bir obje kullanın. Kontrol listesinde başladığınız sağlıklı alışkanlıklar ve vaz geçtiğiniz kötü alışkanlıklar için (✓) koyun. Her oyuncu kendi çalışma kitabındaki kontrol listesini kullanır. Eğer bazı şeylerin adını söylemeniz ya da onları listelemeniz gerekiyorsa, başkalarının daha önce söylediklerini tekrar etmeyiniz. Kontrol listesindeki bir madde için birden fazla tik işaretlemişseniz, bitiş noktasına gelmeden önce “TAKAS PAZARINA” gidip diğer oyuncuyla takas yapabilirsiniz. Bitiş noktasına yalnızca kontrol listesindeki maddelerin tamamına tik attığınızda girebilirsiniz.



Kontrol Listesi:

Başlanacak İyi Alışkanlıklar:	Bırakılacak Kötü Alışkanlıklar:
MEYVE Yemek	Çok fazla KAHVE içmek
SEBZE Yemek	HAZIR YİYECEKLER yemek
Düzenli EGZERSİZ	Her yere ARABAYLA gitmek
Okula BİSİKLETLE gitmek	Çok fazla ALKOL içmek
VİTAMİN almak	SİĞARA içmek
Mineral Almak	
STRESTEN kurtulmak	
Yeteri kadar UYUMAK	