

ZADATAK

Istražite svoje životne navike

Odgovarajući na pitanja u upitniku istražite svoje životne navike.
Odredite imate li životne navike koje održavaju zdravlje vašeg živčanog sustava ili mu štete.

Koliko sati noću spavaš?	
Koliko se puta tjedno baviš sportom?	
Koliko sati dnevno provodiš sjedeći za računalom, TV ekranom ili mobitelom?	
Koliko vremena dnevno provodiš na svježem zraku?	
Jedeš li doručak svaki dan?	
Koliko obroka dnevno konzumiraš?	
Jedeš li raznovrsnu hranu koja uključuje puno voća i povrća?	
Jedeš li često slatkiše?	

Aktivnost	Lijeva strana	Desna strana
Pisanje svog imena i prezimena.		
Uzimanje predmeta koji vam netko pruža.		
Gledanje kroz otvor na papiru.		
Kojom rukom uspješno crtate krug u smjeru kazaljke na satu?		
Koji dlan je gornji kada obuhvatite dlan drugim dlanom?		
Koja noga je gornja kada stavite nogu preko noge pri sjedenju?		

