

# JAK DBAĆ O SIEBIE?

zzZ

1

## SEN

DBAJ O ZDROWY SEN. ŚPIJ ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ GODZIN, ZASYPIAJ O STAŁEJ PORZE, PRZED SNEM NIE KORZYSTAJ Z URZĄDZEŃ ELEKTRONICZNYCH.

2

## HIGIENA OSOBISTA

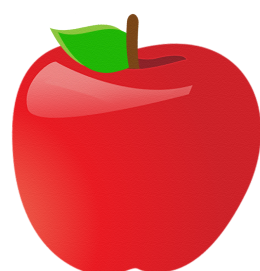
DBAJ O SWOJĄ HIGIENĘ. MYJ RĘCE, WŁOSY, ZĘBY. BIERZ KĄPIEL I MYJ WŁOSY. ZADBAJ TEŻO HIGIENĘ W TOALECIE.



3

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JEST NIEZBĘDNA JEŚLI CHCEMY BYĆ ZDROWI. ZNAJDŹ SWÓJ ULUBIONY SPOSÓB NA SPORTOWE WYZWANIA: ROWER, SPACERY, BASEN, GRY ZESPOŁOWE.



4

## ZDROWE JEDZENIE

DBAJ O TO CO JESZ. JEDZ DUŻO WARZEW I OWOCÓW, UNIKAJ CUKRY, SOLI I PRZETWORZONEJ ŻYWNOŚCI!



5

## PICIE WODY

PIJ WODĘ, NIE TYLKO LATEM.

6

## MYCIE RĄK

NA DŁONIACH PRZENOSIMY WIĘKSZOŚĆ ZARAZKÓW I BAKTERII WYWOŁUJĄCYCH CHOROBY. MYJ RĘCE! PRZED POSIŁKIEM, PO SPACERZE, PO WIZYCIE W TOALECIE, PO ZABAWIE ZE ZWIERZAKAMI. MYJ JAK NAJCZĘŚCIEJ!



7



## DBANIE O PLANETĘ

HIGIENA DLA PLANETY TO DBANIE O ŚRODOWISKO, WODĘ, POWIETRZE. SPRZĄTANIE ŚMIECI I OSZCZĘDZANIE ENERGII.

8

## ODPOCZYNEK

RELAKS I ODPOCZYNEK JEST RÓWNIE WAŻNY JAK AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA. POCYTAJ KSIĄŻKĘ, POSŁUCHAJ MUZYKI, UŁÓŻ PUZZLE.



9

## ZDROWIE POD KONTROLĄ

REGULARNIE SPRAWDZAJ STAN SWOJEGO ZDROWIA U SPECJALISTY. WYKONUJ BADANIA PROFILAKTYCZNE.



Patronat Honorowy



Ministerstwo Sportu i Turystyki



Minister Edukacji i Nauki

Patronat merytoryczny



CENTRUM  
EDUKACJI  
NAUCZYCIELI  
W GDAŃSKU

Organizator



Partnerzy



FUNDACJA  
SZKIEŁKO  
I OKO



Fundacja  
Sportu  
Pozytywnego



DEV-SOFT

FOUNDATION  
SPORT HAS SO MUCH TO GIVE US  
DECATHLON