

# DZIENNE LIMITY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI



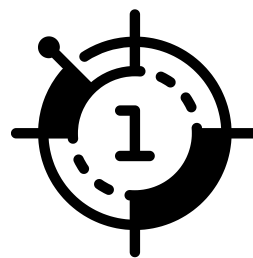
ZDROWO  
I SPORTOWO

zdrowoisportowo.edu.pl 

DZIECKO POWINNO  
AKTYWNIĘ SPĘDZAĆ  
**60 MINUT DZIENNIE**,  
KAŻDEGO DNIA.



**30 MINUT** KIEROWANYCH ZAJĘĆ  
Z RODZICEM LUB TRENEREM,  
WYZNACZONE ZADANIA/ĆWICZENIA  
(LEKCJA PŁYWANIA, WSPÓLNA  
GIMNASTYKA CZY GRA W PIŁKĘ)



**30 MINUT** SWOBODNEJ ALE  
AKTYWNEJ ZABAWY  
(ZABAWA NA PLACU ZABAW, JAZDA  
NA ROWERZE, NA ROLKACH)



Patronat  
Honorowy



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



Minister  
Edukacji i Nauki

Patronat  
merytoryczny



Organizator

FUNDACJA  
CONNECT4KIDS

Partnerzy



DEV-SOFT



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Erasmus+