

JAK DBAĆ O SIEBIE?



**ZDROWO
I SPORTOWO**

zdrowoisportowo.edu.pl

1

SEN

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



6

MYCIE RĄK

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



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 WARZYW I OWOCÓW, UNIKAJ CUKRY, SOLI I PRZETWORZONEJ ŻYWNOŚCI!



5

PICIE WODY

PIJ WODĘ, NIE TYLKO LATEM.



9

ZDROWIE POD KONTROLĄ

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



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.

Patronat
Honorowy



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Minister
Edukacji i Nauki

Patronat
merytoryczny



Organizator

FUNDACJA

CONNECT4KIDS

Partnerzy

DECATHLON

Velvet



DEV-SOFT

FOUNDATION
SPORT HAS SO MUCH TO GIVE US
DECATHLON



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Erasmus+