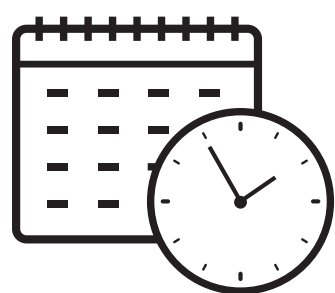


JAK POMÓC DZIECKU USYPIAĆ?

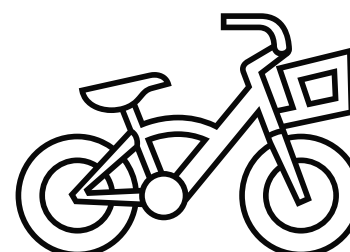


**ZDROWO
I SPORTOWO**

zdrowoisportowo.edu.pl



USTAL, W MIARĘ
MOŻLIWOŚCI STAŁY
RYTM DNIA

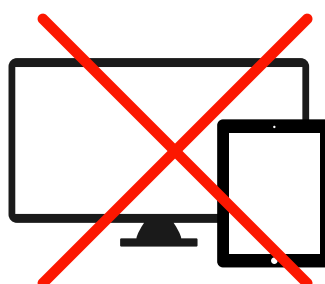


BĄDŹ AKTYWNY
W CIĄGU DNIA. 1
GODZINĘ
DZIENNIE,
CODZIENNIE



ILE GODZIN SNU
POTRZEBUJE
DZIECKO
(W SUMIE W CIĄGU
DOBY)?

UNIKAJ URZĄDZEŃ
ELEKTRONICZNYCH
MIN 2 GODZINY
PRZED SNEM



1-2 LATA	13 GODZIN
2-3 LATA	12 GODZIN
3-4 LATA	11,5 GODZIN
5-6 LAT	11 GODZIN
6-7 LAT	10,5 GODZIN
7-8 LAT	10,5 GODZIN
8-9 LAT	10 GODZIN

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+