

JAK ZBUDOWAĆ NOWY, DOBRY NAWYK?



ZDROWO
I SPORTOWO

zdrowoisportowo.edu.pl



ZASTANÓW SIĘ JAKI NOWY NAWYK CHCESZ
WYPRACOWAĆ. SWOJE POSTANOWIENIE
NAJLEPIEJ ZAPISZ W NOTESIE, KALENDARZU ITP.

YOU'VE
GOT THE
POWER

SPRAWDŹ JAKIE KORZYŚCI PRZYNIESIE NOWY
NAWYK I JAKIE SĄ TWOJE MOTYWACJE.



USTAL KIEDY I W JAKICH OKOLICZNOŚCIACH
BĘDZIESZ WPROWADZAŁ NOWY NAWYK NP.
ZAWSZE RANO, PO POWROCIE DO .



NAGRADZAJ SIĘ ZA OSIĄGNIĘCIE KOLEJNYCH
CELÓW. BĄDŹ GOTOWY NA RÓŻNE
PRZESZKODY I POKUSY.



RÓB MAŁE KROKI, ZACZYNAJ POWOLI. ŚLEDŹ
I ZAPISUJ POSTĘPY. PAMIĘTAJ, ŻE
ZBUDOWANIE NOWYCH NAWYKÓW WYMAGA
CZASU I SYSTEMATYCZNOŚCI.

Patronat
Honorowy



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Minister
Edukacji i Nauki

Patronat
merytoryczny



Organizator

FUNDACJA
CONNECT4KIDS

Partnerzy



Dofinansowane przez
Unię Europejską

