



ZDROWO
I SPORTOWO

zdrowoisportowo.edu.pl



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JESIENIĄ



WYBIERZ SIĘ NA FARMĘ DYŃ!
SPRAWDŹ, KTÓRĄ DYNIE DASZ RADĘ
PODNEŚĆ, POLICZ ILE ZNALAZŁEŚ
TAKICH DYŃ. ZRÓB ŚLALOM MIĘDZY
NAJWIĘKSZYMI DYNIAМИ I WDRAP SIĘ
NA JEDNĄ Z NICH!

ZORGANIZUJ WYPRAWĘ DO LASU LUB
PARKU W POSZUKIWANIU SKARBÓW
JESIENI. MOGA TO BYĆ: KASZTANY,
ŻOŁĘDZIE, KOŁOROWE LIŚCIE,
JARZĘBINA A MOŻE NAWET GRZYBY!



W PRZEDSZKOLNYM OGRODZIE, PARKU
LUB OBOK SWOJEGO DOMU NASZYKUJ
DOMEK DLA JEŻA NA CZAS ZIMY.
NAZBIERAJ DUŻO LIŚCI I DROBNYCH
GAŁĄZEK, ZBUDUJ MINI SZAŁAS, WYŁÓŹ
WNĘTRZE KAWAŁKAMI MATERIAŁU A
WSZYSTKO PRZYKRYJ LIŚĆMI. PAMIĘTAJ
ŻEBY DOMEK BYŁ W ODOSOBNIONYM
MIEJSCU!

CZAS NA SPACER DO LASU! PAMIĘTAJ O
ODPOWIEDNIM UBRANIU SIĘ NA
WYCIECZKĘ. ZABIERZ ZE SOBĄ W
TERMOSIE CIEPŁĄ HERBATĘ. ZAPLANUJ
TRASĘ WYCIECZKI I ZRÓB ZDJĘCIA
NAJCIEKAWSZYCH MIEJSC, ROŚLIN A
MOŻE TEŻ ZWIERZĄT, KTÓRE SPOTKASZ.



WYCIECZKI ROWEROWE, TE
DALSZE I BLIŻSZE. DOPÓKI
POGODA POZWALA KORZYSTAJCIE
Z ROWERU! MOŻNA PODJECHAĆ
ROWEREM DO SKLEPU, NA PLAC
ZABAW CZY DO KAWIARNI. DLA
ZDROWIA I DLA ŚRODOWISKA :)

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+