

CODZIENNE NAWYKI ZDROWYCH DZIECI



**ZDROWO
I SPORTOWO**

zdrowoisportowo.edu.pl

DBAJ O SWOJE WŁOSY! MYJ JE I
CZESZ SZCZOTKĄ LUB GRZEBIENIEM.
PAMIĘTAJ ŻEBY NIGDY NIE POŻYCZAĆ
INNYM (LUB OD INNYCH) SWOICH
PRZYBORÓW DO WŁOSÓW



BIERZ PRYSZNIC LUB KĄPIEL
W WANNIE MIN RAZ DZIENNIE.
NAJLEPIEJ WIECZOREM ALE TEŻ
PO AKTYWNOŚCIACH
FIZYCZNYCH.



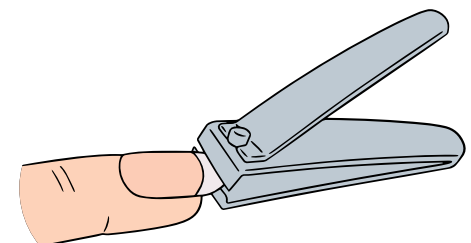
MYJ RĘCE, UŻYWAJ DO TEGO
MYDŁA, MYJ JE ZAWSZE PRZED
JEDZENIEM, PO PRZYJŚCIU DO
DOMU, PO SKORZYSTANIU Z
ŁAZIENKI ALE TEŻ PO WYTARCIU
NOSA LUB KICHANIU.



PAMIĘTAJ O ODPOCZYNKU!
KŁADŹ SIĘ WIECZOREM DO
ŁÓŻKA ZAWSZE O TEJ SAMEJ
PORZE. PRZED SPANIEM DOBRZE
JEST SIĘ WYCISZYĆ: POSŁUCHAJ
SPOKOJNEJ MUZYKI LUB
POCZYTAJ KSIĄŻKĘ.



MYJ ZĘBY 2X DZIENNIE:
RANO, PO ŚNIADANIU I
WIECZOREM PRZED
PÓJŚCIEM SPAĆ!



DBAJ O CZYSTOŚĆ
PAZNOKCI, OBCINAJ JE
CZĘSTO, MIN 1X W
TYGODNIU.

CODZIENNIE ZAKŁADAJ
CZyste UBRANIE,
SZCZEGÓLNIENIE DBAJ O
CZYSTOŚĆ BIELIZNY.



Patronat
Honorowy

Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Minister
Edukacji i Nauki

Patronat
merytoryczny

**KIDS
&
ART**

**KIDS
&
SPORT**

Organizator

FUNDACJA
CONNECT4KIDS

Partnerzy

DECATHLON

Velvet

DEV-SOFT

FOUNDATION
SPORT HAS SO MUCH TO GIVE US
DECATHLON

Dofinansowane przez
Unię Europejską

Erasmus+