

ZDROWI I SZCZŚLIWI 2020



Higiena osobista



Radość, zadowolenie,
pozytywne nastawienie



Prawidłowe żywienie



Wypoczynek czynny i bierny



Aktywność ruchowa

ZDROWY
STYL ŻYCIA

TE ZASADY DOBRZE ZNAMY I SZYBKO JE WYLICZAMY!

Pierwsza zasada jest oczywista to
Higiena osobista!



Rano i wieczorem zębki szorujemy



Zawsze dokładnie ręczki myjemy

Wiosna, lato, jesień czy zima o zdrowie dba cała nasza rodzina!

Druga zasada koj podniebienie bo bardzo ważne jest **Prawidłowe żywienie!**



Swój ogródek uprawiamy



więc zdrowe warzywa i owoce wcinamy ☺

Trzecia i czwarta zasada wyjątkowa to **Wypoczynek czynny i bierny!** oraz **Aktywność ruchowa!**



Z mamą jeżdżę na rowerze
z tatą jestem na spacerze
z siostrą lubię w piłkę grać
oraz bawić się i śmiać.



Wszystkich zasad zwięźczenie to
Radość, zadowolenie, pozytywne nastawienie!



Tych zasad przestrzegamy
bo bardzo się KOCHAMY!!!

ZDROWIE = SZCZĘŚCIE