



#ŻyjDobrze



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



WOJEWÓDZKA STACJA  
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA  
W WARSZAWIE



#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Warszawie

## RUCH TO ZDROWIE!

Aktywność fizyczna i prawidłowe odżywianie to niezbędne elementy zdrowego stylu życia. Dzięki nim zdrowo się rozwijasz i unikasz wielu chorób.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

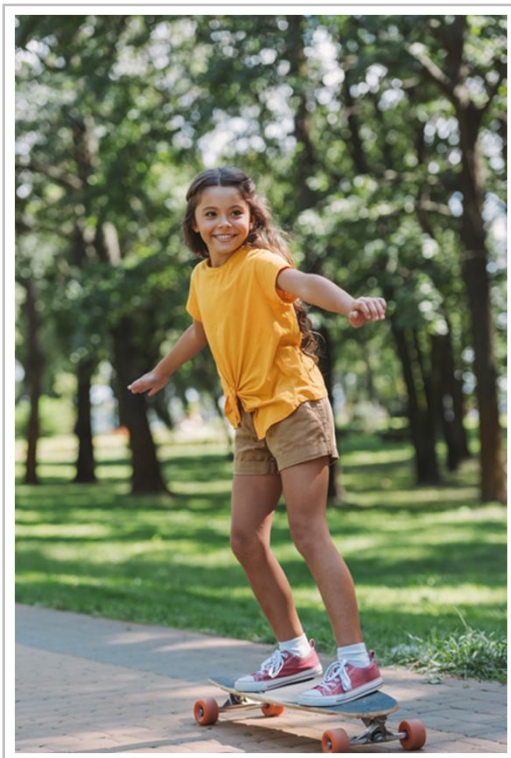




#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Warszawie



## ZAMIAST SIEDZIEĆ PRZY KOMPUSERZE, LEPIEJ JEŹDZIĆ NA ROWERZE!

Namawiaj Rodziców na spacer i wędrówki. Próbuj swoich sił jeżdżąc na rowerze, hulajnodze, rolkach czy wrotkach.

Pamiętaj, aby bawić się i być aktywnym każdego dnia co najmniej przez godzinę! Każdy ruch jest lepszy niż siedzenie przy komputerze czy przed telewizorem.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Warszawie



## SKACZ I BIEGAJ JAK NAJWIĘCEJ. BĘDZIESZ ZDRÓW JAK RYBA!

Więcej ruchu = mniej kataru i kaszlu!  
Dzięki spędzaniu czasu na świeżym powietrzu  
i pływaniu w basenie,  
poprawia się Twoja odporność na infekcje.

Wirusy i bakterie będą trzymały się  
z daleka od Ciebie!



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Warszawie

## OCZY WOLĄ PATRZEĆ NA ZIELEŃ!

Twoje oczy bardzo szybko męczą się przy niebieskim świetle różnych sprzętów elektronicznych: komputerów, telefonów komórkowych.

„Wyprowadzaj” swoje oczy jak najczęściej na spacer, aby miały czas na odpoczynek!



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

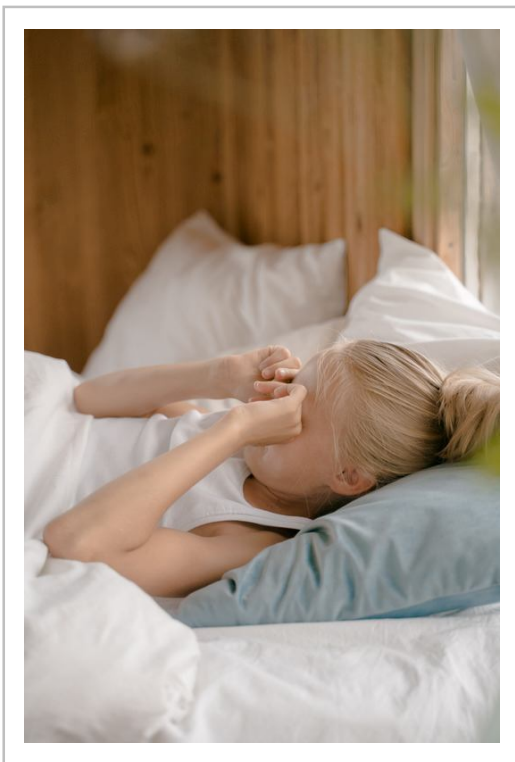




#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Warszawie



## ĆWICZ DLA ZDROWEGO SNU I LEPSZEJ PAMIĘCI

Kiedy wybiegasz się na dworze, szybciej zaśniesz!  
Wyspany - będzie się łatwiej uczył, lepiej poradzisz sobie  
z nowymi zadaniami! Opanujesz bez większych  
problemów tabliczkę mnożenia czy nowe słówka  
z języka obcego.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Warszawie



## JEST WIELE SPOSOBÓW, ABY BYĆ AKTYWNYM

Jeśli marzysz o jakimś sporcie, chciałbyś poprobać nowego hobby, np. jazdy na rolkach, ale trochę się boisz, porozmawiaj ze swoimi Rodzicami. Być może zorganizują naukę jazdy z trenerem, a może łatwiej będzie jeździć wspólnie z kolegą czy koleżanką. Zabawa w chowanego, gra w klasy, wspinanie się na pająka na placu zabaw to również przykłady codziennych form zdrowego wysiłku fizycznego.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Warszawie

**Powtórzmy wspólnie, jak ważna jest codzienna aktywność fizyczna w naszym życiu!**

<https://www.youtube.com/watch?v=igJOS26G1wY>



Źródło: Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

**AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

