



# ZDROWE FERIE

Korzystając z zimowego  
wypoczynku spędzaj dużo czasu  
na świeżym powietrzu!



**TAK**



W czasie ferii pamiętaj także  
o zdrowym odżywianiu!

**NIE**



**Ubieraj się stosownie do pogody  
– unikaj wyziębienia, jak i przegrzania,  
a w razie jakiegokolwiek  
pogorszenia stanu Twojego zdrowia  
skonsultuj się z lekarzem!**