

PRZYBIJ PIĄTKĘ

5 SPOSOBÓW,

ŻEBY BYĆ ZDROWYM I ZADOWOLONYM

1

CIESZ SIĘ, BO...

Wiele rzeczy robisz dobrze.

Są ludzie, którzy Cię kochają i lubią.

Umiesz być miły i pomagać innym.

To co myślisz i czujesz jest ważne.

Gdy coś Cię martwi, możesz porozmawiać z kimś, komu ufasz.



2

JEDZ ZDROWO

Zaczynaj dzień od śniadania
- daje energię do nauki i zabawy.

Pij wodę przez cały dzień.

Jedz warzywa i owoce każdego dnia!

Wybieraj pełne ziarno: pieczywo, kasze, płatki.

Pij mleko, jedz jogurty i sery.

Jedz ryby, jajka, fasolę i groch oraz chude mięso.

Słodycze i chipsy staraj się jeść sporadycznie.



3

RUSZAJ SIĘ CODZIENNIE

Ruszaj się przynajmniej 60 minut dziennie.

Biegaj, skacz, tańcz, baw się i graj!

3 razy w tygodniu uprawiaj sport
- wzmocnisz mięśnie i kości.

Mniej siedzenia, więcej zabawy na świeżym powietrzu!



4

ZRÓB PRZERWĘ OD EKRANU

Telefon, tablet, komputer, telewizor - najwyżej 2 godziny dziennie.

Gdy siedzisz przed ekranem, co chwilę wstań i się poruszaj.



5

DOBRCZE ŚPIJ

Śpij 9–11 godzin każdej nocy - by mieć energię na nowy dzień.

Chodź spać zawsze o tej samej porze! Twoje ciało to lubi!

Daj odpocząć swojej głowie - odłóż telefon i wyłącz telewizor na godzinę przed snem.

Książka, bajka lub muzyka. To najlepszy sposób na kolorowe sny!



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2026, finansowane przez Ministra Zdrowia



Ministerstwo
Zdrowia



Instytut
Matki i Dziecka