

**CZAS NA ZDROWIE**

A wooden signpost stands in a vibrant field of white daisies and purple flowers. The signpost is made of two horizontal wooden planks, with the top plank featuring the text 'CZAS NA ZDROWIE' in bold, yellow, 3D-style letters. The signpost is supported by a single vertical wooden post. The background is a clear blue sky with a single purple butterfly flying in the upper right. The entire scene is framed by a green border with white butterfly silhouettes.

„Panie Doktorze, co to  
znaczy być zdrowym?”



„Być zdrowym, to  
nie tylko nie  
chorować, ale też  
czuć się dobrze, być  
radosnym i  
sprawnym fizycznie”



„Czy wiesz, co pomaga  
być zdrowym?”



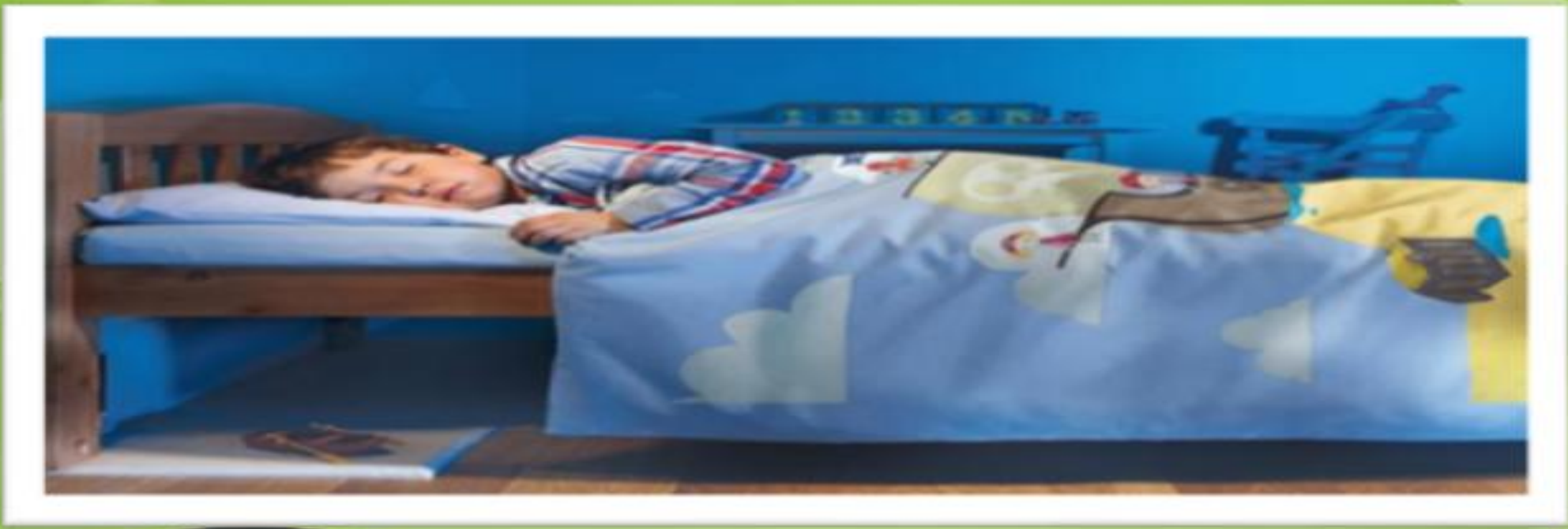
*Aktywność  
ruchowa*





***Prawidłowy  
wypoczynek***







***Higiene  
osobista***





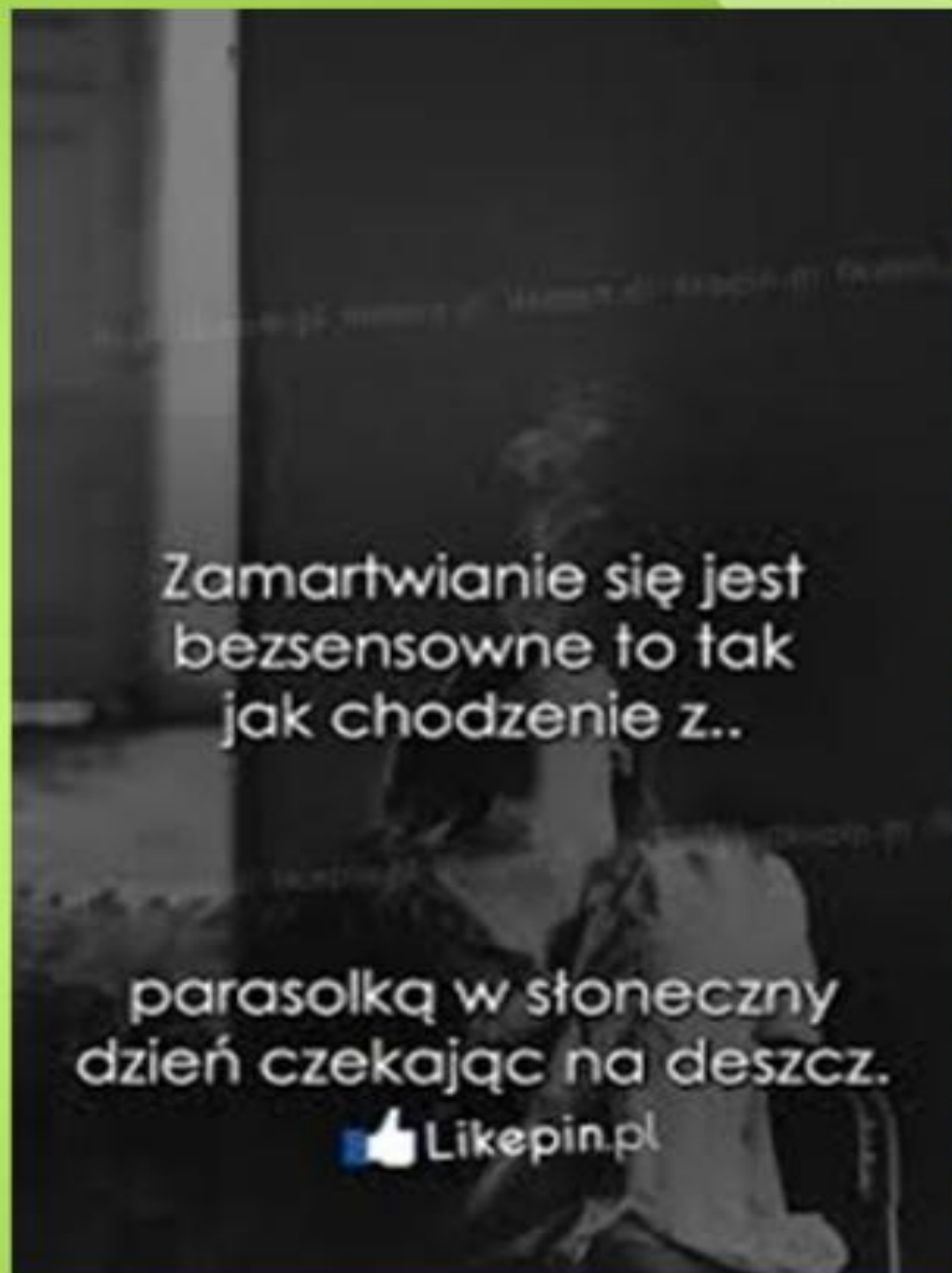
***Odpowiedni  
ubiór***





***Nie  
zamartwianie  
się***





***Picie  
wody***



mamo, tato,  
wolę wodę!





***Kontakt  
z  
przyrodą***







***Pozytywne  
relacje  
z innymi***





© Centrum Komunikacji Gordona  
[www.gordon.edu.pl](http://www.gordon.edu.pl)



***Zabawa***





***Wizyty  
kontrolne  
u lekarza***







***Prawidłowe  
odżywianie***



# Piramida żywienia dla dzieci i młodzieży



„Właściwa dieta pomaga być zdrowym, bo dostarcza nam ważnych składników odżywczych”



**„Jeśli właściwie się odżywiamy to  
jesteśmy zdrowi ! ”**



**„Jeśli właściwie się odżywiamy, to  
dobrze się czujemy i jesteśmy  
sprawni !”**



„Jeśli właściwie się odżywiamy, to nasz organizm jest odporny na choroby i infekcje!”



„Jeśli właściwie się odżywiamy, to  
lepiej się uczymy!”





„Dziękuję, teraz już wiem jak mam postępować, aby być zdrowym!”

