

**ZDROWO  
i  
SPORTOWO**

**JESTEM ZDROWY/A**



Pamiętam o śniadaniu,  
jedzeniu warzyw i  
owoców oraz picciu wody.



Pamiętam o ćwiczeniach  
sportowych i codziennej  
aktywności fizycznej.



Pamiętam o tym, że spanie  
odpowiednią liczbę godzin  
jest bardzo ważne.



Pamiętam o higienie, myciu  
rąk, zębów i dbaniu  
o swoje ciało.

Patronat Honorowy



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



Minister  
Edukacji i Nauki

Patronat merytoryczny



CENTRUM  
EDUKACJI  
NAUCZYCIELI  
W GDAŃSKU

Organizator



Partnerzy



FUNDACJA  
SZKIEŁKO  
I OKO



Fundacja  
Sportu  
Pozytywnego



DEV-SOFT



FOUNDATION  
SPORT HAS SO MUCH TO GIVE US

DECATHLON