



ZDROWO  
I SPORTOWO

zdrowoisportowo.edu.pl

# PIRAMIDA AKTYWNOŚCI

BĄDŹ AKTYWNY KAŻDEGO DNIA!

## Piramida aktywności fizycznej

### Codziennie

- aktywność na świeżym powietrzu
- proste prace domowe (spacer z psem, sprzątanie zabawek, spacer do sklepu)
- decyzje o sposobie poruszania się (schody zamiast windy)

### 3 - 5 razy tygodniowo

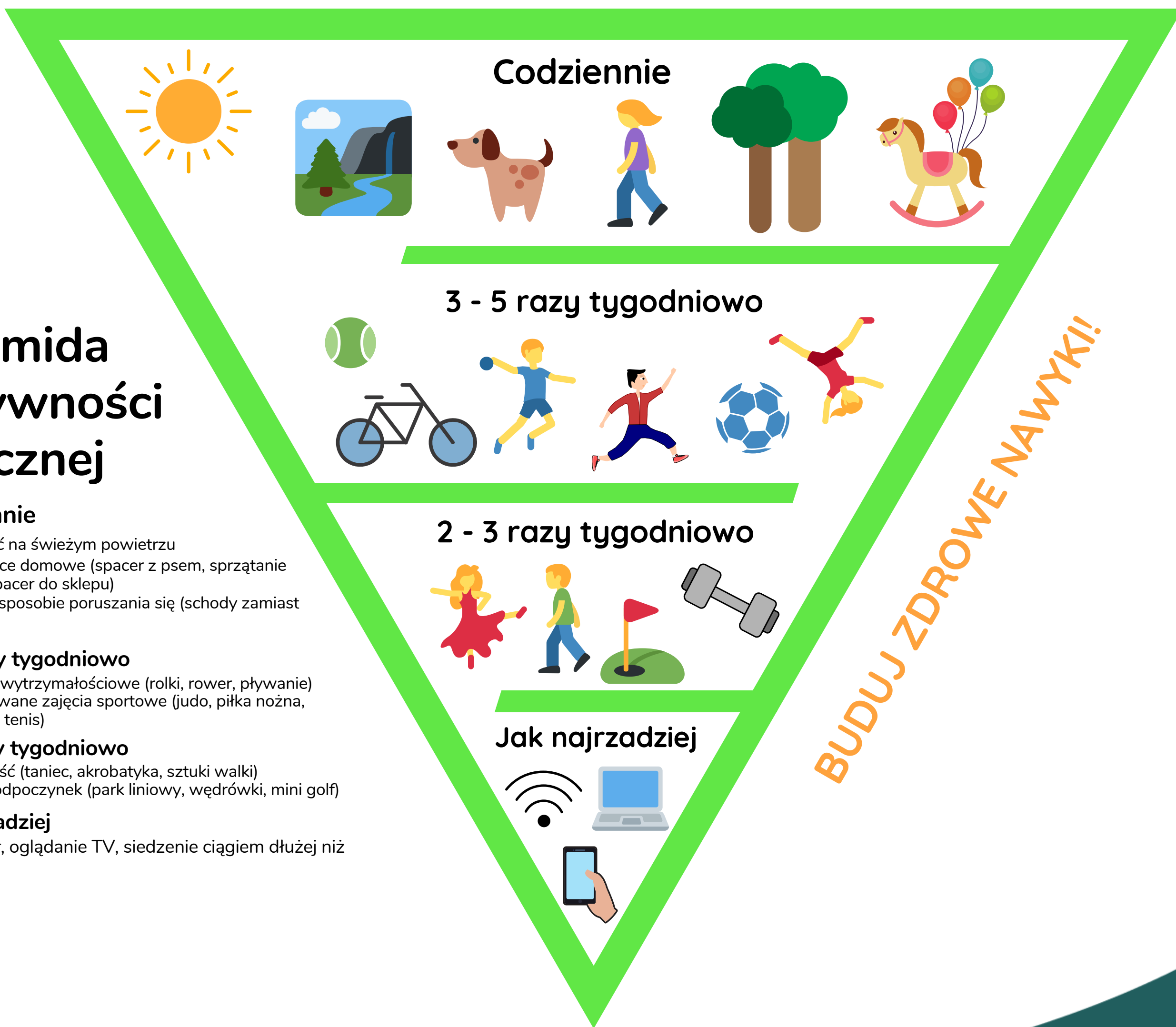
- ćwiczenia wytrzymałościowe (rolki, rower, pływanie)
- ukierunkowane zajęcia sportowe (judo, piłka nożna, gimnastyka, tenis)

### 2 - 3 razy tygodniowo

- siła, gibkość (taniec, akrobatyka, sztuki walki)
- aktywny odpoczynek (park liniowy, wędrówki, mini golf)

### Jak najrzadziej

- komputer, oglądanie TV, siedzenie ciągiem dłużej niż 30 minut



Patronat  
Honorowy



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



Minister  
Edukacji i Nauki

Patronat  
merytoryczny



Organizator

FUNDACJA  
CONNECT4KIDS

Partnerzy



DEV-SOFT



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Erasmus+