

Twoje zdrowie jest w Twoich czystych rękach

ZDROWE NAWYKI TADEUSZA NIEJADCZYŃSKIEGO

Pamiętacie? Tadeuszek... chude nóżki, mały brzusek.

Tadzio ważne ma zadanie

To nawyków jest wskazanie.

Złe wywalić, a dobrymi się pochwalić.

Czym nawyki są? Nie wiecie?

Najważniejsze to na świecie są zasady,

Zachowanie i o własne zdrowie dbanie!

Zdrowy nawyk to jest taki

Gdy dziewczynki i chłopaki

Tylko mądrze wybierają

A tym samym przykład dają.

I szacunku duuużo mają

Dla roślinek i zwierzątek.

To dopiero jest początek

Ich dobrego zachowania.

Jeszcze duuużo wyliczania:

I są eko, jedzą zdrowo,

I się noszą kolorowo,

O planetę swoją dbają

No i bardzo ją kochają ...

Tadzio się po głowie drapie

„Jedną chwilkę, chyba łapię!

Muszę śmieci segregować,

Zawsze ładnie się zachować

Miejsca starszym ustępować

Zdrowo jeść i nie chorować

I codziennie miły być

A wieczorem ząbki myć”



Tablica zdrowych nawyków



ZDROWE PRZEKĄSKI
OWOCE I WARZYWA



DUŻO SŁODYCZY



SEGREGACJA ŚMIECI



MAŁO SNU



DUŻO CZASU
PRZED TELEFONEM



PALENIE PAPIEROSÓW



BIEGANIE, SPORT
I ĆWICZENIA



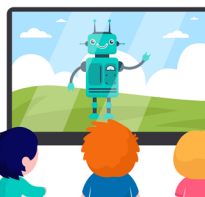
CIEPŁE I REGULARNE POSILKI



MYCIE ZĘBÓW



PICIE KOLOROWYCH
I GAZOWANYCH
NAPOJÓW



DLUGIE OGLĄDANIE
TELEWIZJI



ŚMIECENIE
W LESIE

skreśl **niezdrowe** nawyki