

# Ruch na świeżym powietrzu



**kolorowanki.pl** powered by 

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-02398



**kolorowankioli.pl**

K-02398 · Wiek 3-8 lat

# Ruch na świeżym powietrzu

Ruch na świeżym powietrzu — kolorowanka pokazująca prawidłowy nawyk higieniczny.

## Ciekawostka

Ruch na świeżym powietrzu po angielsku to Outdoor Activity. WHO zaleca min. 60 minut aktywności fizycznej dziennie — to chroni przed otyłością i wzmacnia odporność. Nawyki higieniczne wyrabiają się w pierwszych 7 latach życia — później bardzo trudno je zmienić.

## Sugerowane kolory

Karty higieny najlepiej kolorować w łagodne, miłe dla oka kolory — pastele kojarzą się ze spokojem łazienki i przyjemnym rytuałem.

## Wskazówka dla rodzica

*Po pokolorowaniu wprowadźcie ruch na świeżym powietrzu jako rytuał — dziecko lepiej przyjmuje rutynę.*



<https://animatolka.pl>

ŚLĄSK: Eventy firmowe i miejskie · Szkolne ·  
Przedszkolne · Wesela · Komunie