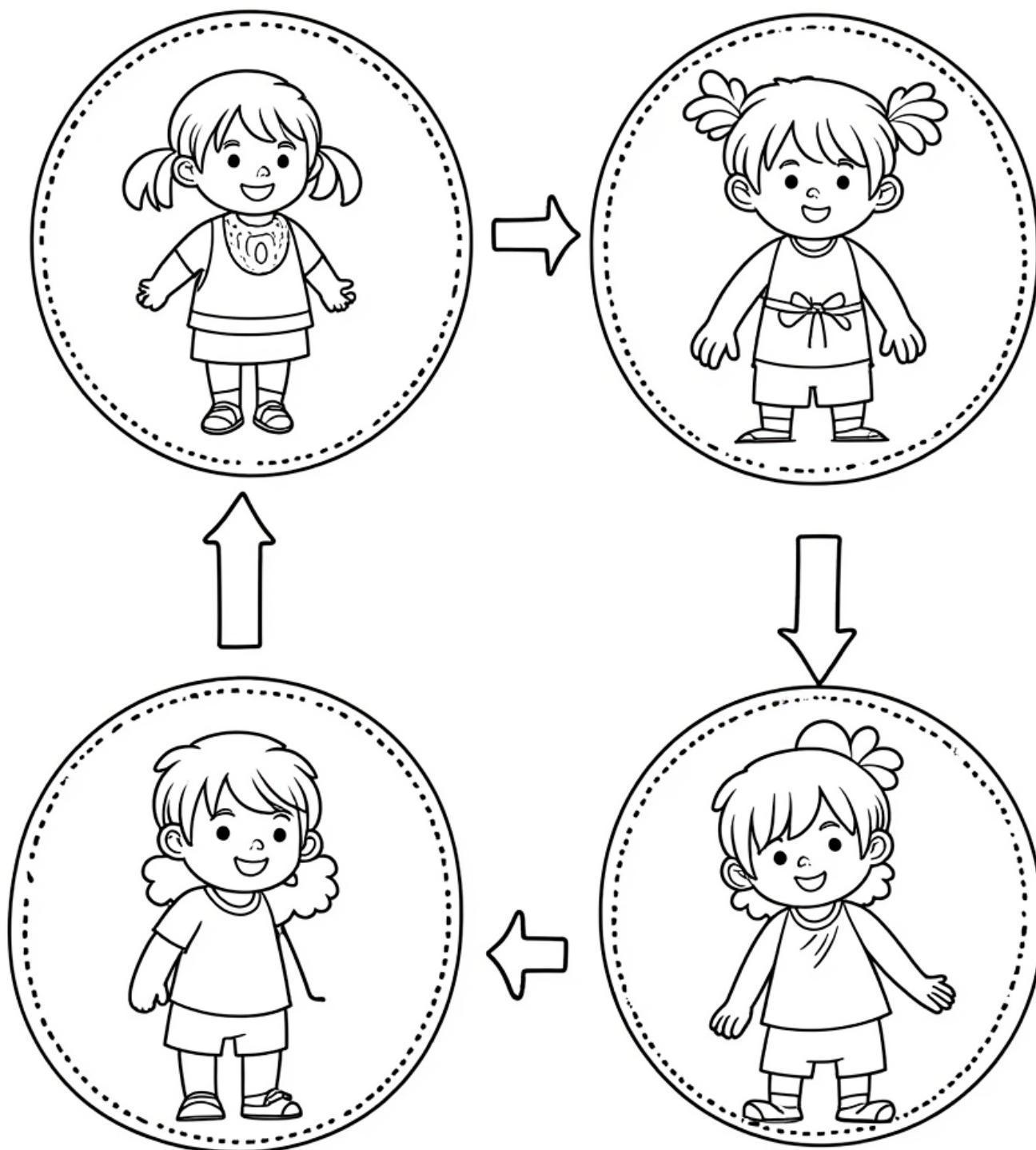


Ruch na powietrzu – schemat krok po kroku



kolorowanki.pl powered by 

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-02399



kolorowankioli.pl

K-02399 · Wiek 4-9 lat

Ruch na powietrzu — schemat krok po kroku

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