**HIGIENA OSOBISTA** 16.06.

Higiena kojarzy się nam najczęściej z kąpielą, myciem zębów, włosów, czystym ubraniem – ale higiena to również dbanie o odpowiednią ilość snu I aktywnosci fizycznej; higiena to także zdrowe odżywianie.

**Dzisiaj trochę o aktywności fizycznej:**



**Pamiętajcie**, żeby codziennie przeważał odpoczynek czynny nie tylko bierny!

****

Rola wysiłku fizycznego jest naprawdę ważna, wpływa na nasze samopoczucie, sen I zdrowie:

Pozdrawiam **Monika Kozek**