

# ĆWICZ ZE MNĄ MAMO

Wspólnie spędzany czas niech będzie aktywny

Majka Graf



## Ruch na zdrowie

Od najmłodszych lat warto przyzwyczajać dziecko do codziennej aktywności fizycznej. Ruch jest kluczowym elementem zdrowego stylu życia, poprawia samopoczucie i sprzyja również profilaktyce wielu chorób. Pierwsze lata życia to kluczowy moment by rozpocząć zdrowy, aktywny styl życia.

Małe dzieci powinny mieć przynajmniej 90 minut dziennie aktywności fizycznej, zarówno tej zorganizowanej, jak i np. luźnej zabawy na dworze