

ODCINEK 1

AKADEMIA SUPERZDROWIA

ATAK GLUTONA X!

CZY DZIECI
URATUJĄ SVOJE
MÓZGI PRZED
NAJWIĘKSZYM
WROGIEM
ZDROWIA?!

FAST FOOD
24/7

SZKOŁA

ENERGUŚ
MISTRZ RUCHU
I SUPERENERGII!

MÓZGUŚ
DOWÓDCA DRUŻYNY
I STRAŻNIK MÓZGÓW!

WITAMINKA
EKSPERTKA OD
ZDROWEGO JEDZENIA!

SENEK
MISTRZ SNU
I REGENERACJI!

W ŚRODKU:

- ★ SUPER PRZYGODA!
- 🛡️ FAKTY O ZDROWIU!
- ⚡ HUMOR I AKCJA!

ZDROWIE TO TWOJA SUPERMOC!

GDZIEŚ W MIEŚCIE...



COŚ TU
JEST NIE
TAK...

ALE NIKT JESZCZE NIE WIEDZIAŁ,
ŻE TO DOPIERO POCZĄTEK
WIELKIEJ PRZYGODY!



STRONA

3

STOŁÓWKA SZKOLNA



DZIECI JEDZĄ:

CHIPSY

CHIPSY

SŁODYCZE

ENERGETYKI

GLUTON
X

ZA DUŻO
EKRANÓW
=
SŁABSZY
MÓZG

NIKT JESZCZE NIE WIEDZIAŁ...
ŻE MIASTO ZOSTAŁO ZAATAKOWANE.

NAGLE...

Z CIENI
WYŁONIŁA SIĘ
TAJEMNICZA
POSTAĆ!



TO JEST
GLUTON X!
WŁADCA ŚMIECIOWEGO
JEDZENIA, EKRANÓW
I ZŁYCH NAWYKÓW!

KTO TO
JEST?!

HAHAHA!
IM WIĘCEJ CUKRU,
FAST FOODÓW,
ENERGETYKÓW
I EKRANÓW...



...TYM SŁABSZE,
BARDZIEJ ZMĘCZONE
I ROZPROSZONE
BĘDĄ DZIECI!



MOJE MIASTO
BĘDZIE PEŁNE
ZIEWAJĄCYCH,
SMUTNYCH
I NIESZCZĘŚLIWYCH
DZIECI!



**A JEGO PLAN
JUŻ DZIAŁA...**

ZIEWANIE

BRAK RUCHU

DUŻO CUKRU

CIĄGŁE EKRANY



GLUTON X KONTROLUJE
SWOJĄ ARMIĘ Z MROCNego
CENTRUM DOWODZENIA.



MOJA ARMIA ROŚNIE!
NIKT MNIE NIE POWSTRZYMA!

W LABORATORIUM BUDZI SIĘ: **MÓZGUŚ**



ALARM!

POZIOM ENERGII
DZIECI
DRAMATYCZNIE
SPADA!



TO PRZEZ
ZŁE JEDZENIE
I ZA DUŻO
EKRANÓW!

CO ODBIERA NAM MOC:



ŚMIECIOWE
JEDZENIE



ZA DUŻO
EKRANÓW



BRAK
RUCHU



ZŁY SEN



ZA DUŻO
CUKRU
I CHEMII

NAJLEPSZE JEDZENIE TO:



MIĘSO

ŹRÓDŁO BIAŁKA,
ŻELAZA I WITAMIN
Z GRUPY B.



MIĘSO DAJE SIŁĘ
I POMAGA BUDOWAĆ
MIĘŚNIE!



RYBY

BOGATE W KWASY
OMEGA-3, WSPOMAGAJĄ
MÓZG I SERCE.



RYBY TO PALIWO
DLA MÓZGU!



JAJKA

PEŁNE BIAŁKA,
WITAMIN I MINERAŁÓW.
WSPOMAGAJĄ KONCENTRACJĘ.



JAJKA DODAJĄ
ENERGII I WSPOMAGAJĄ
NAUKĘ!



WARZYWA

ŹRÓDŁO WITAMIN,
MINERAŁÓW I BŁONNIKA.
CHRONIĄ I DAJĄ ENERGIE!



WARZYWA CHRONIĄ
ORGANIZM I DAJĄ
SUPERMOCE!



DOBRE JEDZENIE
TO TWOJA **SUPERMOC!**



ZBILANSOWANA DIETA + RUCH + SEN = SUPERMOCE KAŻDEGO DNIA!

AKADEMIA SUPERZDROWIA: **MISJA MÓZGUSIA**



**MÓZGUS OBSERWUJE
DZIECI PRZESZ
HOLOGRAMY.**

✗ 1. BRAK SNU



✗ 2. FAST FOODY



✗ 3. TELEFONY



✗ 4. BRAK RUCHU



MÓZGUS:

**— JEŚLI CZEGOŚ
NIE ZROBIMY...**

**DZIECI STRACĄ
SWOJE SUPERMOCE!**



STRONA

7

AKADEMIA SUPERZDROWIA:

ENERGUŚ



POZNAJMY
⚡ **ENERGUSIA!**

Energia to nasz zapal
do działania –
jemy dobrze, ćwiczymy
i śpimy i jesteśmy supermocni!

**RUCH
TO MOC!**



JAK MOŻESZ BYĆ AKTYWNY KAŻDEGO DNIA?

BIEGAJ



GRAJ W PIŁKĘ



JĘDZIJ
NA ROWERZE



SKACZ
I BAW SIĘ



WYBIERAJ
SCHODY



CO DAJE RUCH?



WIĘCEJ ENERGII
I ZABAWY



POPRAWIA PAMIĘĆ
I KONCENTRACJĘ



POPRAWIA NASTRÓJ
I DODAJE ODWAGI



WZMACNIA ODPORNOŚĆ

PAMIĘTAJ!

KAŻDY RUCH TO KROK DO TWOJEJ
SUPERMOCY!

**RUSZAJ SIĘ
I BĄDŹ
NIEZATRZYMANY!**



AKADEMIA SUPERZDROWIA: WITAMINKA



POZNAJEMY:

**WITAMINKĘ!**

WITAMINKA WIE,
ŻE TO CO JEMY,
MA OGROMNY WPŁYW
NA NASZE **SUPERMOCE!**

MIĘSO

Buduje mięśnie,
dodaje sił
i energii!

**JAJKA**

Dają moc dla mózgu
i pomagają rosnać!

**RYBY**

Wzmacniają mózg
i serce!

**WARZYWA**

Pełne witamin,
chronią i wzmacniają
całe ciało!

**OWOCE**

Dodają energii,
wspierają odporność
i poprawiają nastrój!

**WODA**

Nawadnia, oczyszcza
i pomaga w każdej
misji!

**WYBIERAJ MĄDRZE KAŻDEGO DNIA!**

CO NAS WZMACNIA:



CZEGO LEPIEJ UNIKAĆ:

**PAMIĘTAJ!**

DOBRE JEDZENIE TO TWOJE PALIWO
DO NAUKI, ZABAWY I TRENINGU
SUPER MOCY!



JEDZ MĄDRZE – BĄDŹ SILNY – MIEJ SUPERMOCE!



AKADEMIA SUPERZDROWIA: **SENKA**



POZNAJEMY:



SENKĘ!

SENKA TO MISTRZ
ODPOCZYNKU I REGENERACJI!
DZIĘKI NIEMU MÓZG
MA SUPERMOCE!

SEN
REGENERUJE
MÓZG!

DOBRY SEN TO:



LEPSZA PAMIĘĆ
I KONCENTRACJA



SILNIEJSZA
ODPORNOŚĆ



LEPSZY NASTRÓJ
I MNIJ STRESU



WIĘCEJ ENERGII
KAŻDEGO DNIA

JAK DBAĆ O DOBRY SEN?



KŁADŹ SIĘ SPAĆ
O STAŁEJ PORZE



ODŁÓŹ TELEFON I TABLET
NA 1 GODZINĘ PRZED SNEM



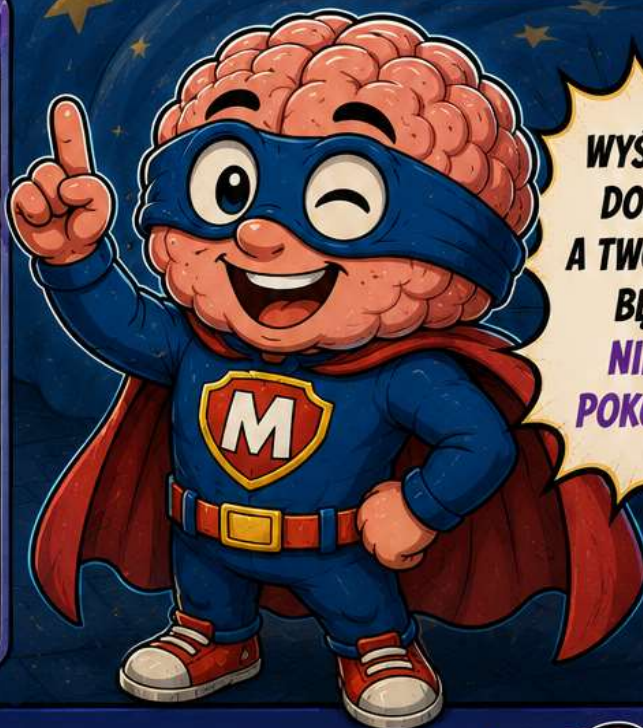
ZAMIAST EKRANU –
CZYTAJ KSIĄŻKĘ



ZADBAJ O CISZĘ,
CIEMNOŚĆ I ŚWIEŻE
POWIETRZE



WYGODNE ŁÓŻKO
TO PODSTAWA!



WYŚPIJ SIĘ
DOBRZE,
A TWÓJ MÓZG
BĘDZIE
NIE DO
POKONANIA!



**PAMIĘTAJ: SEN TO NIE STRATA CZASU –
TO INWESTYCJA W TWOJE SUPERMOCE!**



WIEMY JUŻ, JAK
ZDOBYWAĆ SUPERMOC!
TERAZ CZAS NA TRENING!

SUPERMOC MÓZGU
ROŚNIE, GDY CODZIENNIE
TRENUJEMY NASZE
SUPERZASADY!

Z KAŻDYM DNIEM
JESTEŚMY SILNIEJSI, ZDROWSI
I SZCZĘŚLIWSI!

TWÓJ PLAN SUPERMOCY!
ZAZNACZAJ KAŻDEGO DNIA!

- ZDROWE JEDZENIE
- RUCH
- DOBRY SEN
- MIŁE SŁOWA I POMOC
- MNIEJ EKRANÓW

JESTEM SUPERBOHATEREM!

PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

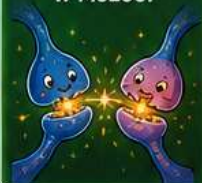
KAŻDY DZIEŃ TO KROK DO TWOJEJ SUPERMOCY!

CIĘKAWOSTKI
O MÓZGU!



MÓZG MA OKOŁO
100 MILIARDÓW
KOMÓREK
NERWOWYCH!

UCZĄC SIĘ
NOWYCH RZECZY,
TWORZYSZ NOWE
POŁĄCZENIA
W MÓZGU!



SEN POMAGA
MÓZGOWI
UPORZĄDKOWAĆ
INFORMACJE
I ODPOCZAĆ!



RÓŻNORODNE
JEDZENIE TO
PALIWO DLA
MÓZGU!



KAŻDY MÓZG
JEST WYJĄTKOWY
I MA OGROMNY
POTENCJAŁ!



MISJE SPECJALNE
NA KAŻDY TYDZIEŃ!



WYBIER MISJĘ
I PODEJMIJ
WYZWANIE!

MISJA UŚMIECH



KAŻDEGO DNIA
POWIEDZ KOMUŚ
COŚ MIŁEGO!

NAGRODA: ★
DOBRA ENERGIA!

MISJA ODKRYWCY



NAUCZ SIĘ
CZEGOŚ NOWEGO
KAŻDEGO TYGODNIA!

NAGRODA: ★
WIĘCEJ WIEDZY!

MISJA SPORTOWCA



RUSZAJ SIĘ
CODZIENNIE
PRZEZ 30 MINUT!

NAGRODA: ★
WIĘCEJ SIŁY!

MISJA ARTYSTY



RYSUJ, MALUJ,
TWÓRZ – WYRAŻAJ
SIEBIE!

NAGRODA: ★
RADOŚĆ TWORZENIA!

MISJA POMOCNIKA



POMÓŻ KOMUŚ
KAŻDEGO DNIA
W MAŁY SPOSÓB!

NAGRODA: ★
SUPER SERCE!

TY JESTEŚ
SUPERBOHATEREM!



PAMIĘTAJ!
MASZ W SOBIE
OGROMNĄ MOC!
DBAJ O SWÓJ MÓZG,
A ON POPROWADZI CIĘ
DO WSPANIAŁEJ
PRZYSZŁOŚCI!

KONIEC!

ALE TO DOPIERO
POCZĄTEK TWOJEJ
SUPERPRZYGODY!

GLUTON X TWORZY ARMİĘ ŚMIECIOPOTWORÓW!



ZAATAKUJEMY SZKOŁY!

W SZKOLE COŚ JEST NIE TAK...



GLUTON X I JEGO ARMIA JUŻ ATAKUJĄ...
BĘDZIE TYLKO **GORZEJ!**

**CIĄG DALSZY
NASTĄPI!**



SKUTKI ATAKU GLUTONA X:



MÓZGUŚ TŁUMACZY:

MÓZG POTRZEBUJE
ODPOWIEDNIEGO
PALIWA I ODPOCZYNKU,
ŻEBY DZIAŁAĆ NA 100%!

KIEDY O TYM
ZAPOMINAMY...
TRACIMY SWOJE
SUPERMOCE!



© Akademia SuperZdrowia / Consulting Błaszczynski

CO SIĘ DZIEJE, GDY DBAMY O SIEBIE?

DOBRY SEN



MÓZG SIĘ REGENERUJE
I ZAPAMIĘTUJE!

RUCH



KREW DOSTARCZA TLEN,
LEPIJ SIĘ MYŚLI!

WODA



MÓZG POTRZEBUJE WODY,
ŻEBY DZIAŁAĆ!

DOBRE JEDZENIE



WITAMINY DAJĄ ENERGIĘ
I CHRONIĄ MÓZG!

DBAJ O SIEBIE
KAŻDEGO DNIA
I BĄDŹ
NIE DO
POKONANIA!



GLUTON X WYŚŁA EKTRANATORY!



HAHAHA!
NADSZEDŁ CZAS
NA MOJĄ NOWĄ
BRŃ!
EKTRANATORY!
OPANUJcie
UMYSŁY DZIECI!



ICH MISJA:
ZAGŁUSZYĆ UMYSŁY!
UKRAŚĆ CZAS!
ZATRZYMAĆ DZIECI!



DZIECI SĄ CORAZ BARDZIEJ ZMĘCZONE...
NIE MOGĄ SIĘ SKUPIĆ...

ENERGUŚ NIE CZEKA!



MUSIMY
DZIAŁAĆ!
DZIECI
POTRZEBUJĄ
NAS TERAZ!

DO AKCJI, DRUŻYNO!

© Akademia SuperZdrowia / Consulting Błaszczynski

TO JESZCZE NIE KONIEC...

CIĄG DALSZY NASTĄPI!



GLUTON X WYSYŁA EKRANATORY!

HAHAHA!
Moje **EKRANATORY**
zajmą umysły dzieci!
Scrollujcie bez końca...
czas na atak!

ICH MISJA:
ZAGŁUSZYĆ UMYŚŁY!
UKRAŚĆ CZAS!
ZATRZYMAĆ DZIECI!



© Akademia SuperZdrowia / Consulting Błaszczyński

W SZKOLE DZIEJE SIĘ CORAZ GORZEJ...

DZIECI SĄ ŚPIĄCE...



SĄ NERWOWE...



NIE MOGĄ SIĘ SKUPIĆ...



CO SIĘ DZIEJE
Z TYMI DZIEĆMI?!
TO JAKBY KTOŚ
UKRADEŁ ICH ENERGIE
I UWAGĘ!



ENERGUŚ REAGUJE!

TO POTWORKI
Z TELEFONÓW!
MUSIMY
DZIAŁAĆ!



MÓZGUŚ ANALIZUJE:

EKRANY PRZEJMUJĄ UWAGĘ
DZIECI! TRACĄ SEN, RUCH I
KONCENTRACJĘ!



WITAMINKA PRZYGOTOWUJE PLAN!

ZDROWE JEDZENIE,
DOBRY SEN I RUCH
ODBIORĄ IM
ICH MOC!



SENEK MA POMYŚL!

POKAŻEMY
DZIECIOM
JAK WYGRYWAĆ
Z NOCNymi
POTWORAMI!



DRUŻYNA GOTOWA DO AKCJI!



RAZEM POKONAMY EKRANATORY!



AKADEMIA SUPERZDROWIA

ŚPIJ DOBRZE RUSZAJ SIĘ PIJ WODĘ



ENERGUŚ:

TO NIE JEST
NORMALNE!
MUSIMY
DZIAŁAĆ!

WITAMINKA:

JEDZENIE,
SEN I RUCH
TO NASZE
TAJNE BRONIE!

SENEK:

BEZ SNU
MÓZG NIE MA
SZANS NA
REGENERACJĘ!

MÓZGUŚ:

BRAK SNU



FAST FOODY



TELEFONY



BRAK RUCHU



POZIOM ENERGII DZIECI: 25%

DZIECI SĄ ATAKOWANE
PRZEZ GLUTONA X!
JEŚLI NIC NIE ZROBIMY...
STRACĄ SVOJE
SUPERMOCE!

ENERGUŚ:

DOŚĆ!
AKADEMIA
SUPERZDROWIA
MUSI DZIAŁAĆ!

DZIAŁAMY RAZEM!

AKADEMIA SUPERZDROWIA
RUSZA DO AKCJI!

TYMCZASEM GLUTON X
ŚLEDZI ICH Z UKRYCIA...



CIĄG DALSZY NASTĄPI...

ODCINEK 2:

ZEMSTA KRÓLA EKRANÓW



AKADEMIA SUPERZDROWIA



SEN



RUCH



WODA



ZDROWE JEDZENIE



PRZYJAŹŃ



EMOCJE

AKADEMIA SUPERZDROWIA: PIERWSZA AKCJA DRUŻYNY!



WITAMINKA
ZACZYNA OD
NAJWAŻNIEJSZEGO –
ŚNIADANIA!



RANO ORGANIZM
POTRZEBUJE
PRAWDZIWEJ
ENERGII!

PRAWDZIWE
JEDZENIE
DLA SUPER
MOCY!



**DLACZEGO JAJECZNICA
TO ŚWIETNY WYBÓR NA RANO?**



Jajka zawierają
białko i dobre tłuszcze,
które pomagają
mózgowi się skupić!



Dają energię
na długo – bez
spadków i zmęczenia!

JAJKA POMAGAJĄ
MÓZGOWI SIĘ SKUPIĆ
I DAJĄ ENERGIĘ
NA DŁUGO!



DLACZEGO LEPIEJ SIĘGAĆ PO OWOC A NIE SOK?

OWOC – PEŁEN KORZYŚCI!



- ✓ zawiera błonnik
- ✓ wspomaga trawienie
- ✓ zapewnia witaminy
- ✓ energia uwalnia się stopniowo i na długo!

SOK – MNIEJ KORZYŚCI!



- ✗ często zawiera dużo cukru
- ✗ brak błonnika
- ✗ energia szybko rośnie, ale też szybko spada
- ✗ możemy czuć się zmęczeni i głodni



**LEPIEJ ZJEŚĆ OWOC
NIŻ WYPIĆ SOK!**



W OWOCU SĄ BŁONNIK
I SKŁADNIKI, KTÓRE
POMAGAJĄ ORGANIZMOWI!



W SOKACH CZĘSTO JEST
ZA DUŻO **CUKRU**
I ENERGIA SZYBKO ZNIKA!



WOW... PO ŚNIADANIU
MAM WIĘCEJ ENERGII
I LEPIEJ MYŚLĘ!

KORZYŚCI ZE ZDROWEGO ŚNIADANIA:



LEPSZA PAMIĘĆ
I KONCENTRACJA



WIĘCEJ SIŁY
DO NAUKI I ZABAWY



SILNIEJSZA
ODPORNOŚĆ



LEPSZY NASTRÓJ
KAŻDEGO DNIA



★ **PRAWDZIWE JEDZENIE = PRAWDZIWA MOC!** ★

MÓZGUŚ TŁUMACZY: MÓZG POTRZEBUJE...

ŻEBY DOBRZE
DZIAŁAĆ, TWÓJ MÓZG
POTRZEBUJE CZTERECH
SUPER-RZECZY:



SEN



RUCH



WODA

DOBRE
JEDZENIE

TO TAKIE
PALIWO DLA
SUPER-MÓZGU!



© Akademia SuperZdrowia / Consulting Błaszczczyński

1. SEN – CZAS NA REGENERACJĘ



PODZAS SNU MÓZG ODPOCZYWA,
UPORZĄDKOWUJE INFORMACJE
I NAŁADOWUJE SIĘ NA NOWO.

PAMIĘTAJ:
7-10 GODZIN SNU
TO TWÓJ SUPER-ZASIĘG!

2. RUCH – TLEN DLA MÓZGU



RUCH POMAGA DOPROWADZIĆ
TLEN DO MÓZGU I POPRAWIA
KONCENTRACJĘ.

PAMIĘTAJ:
CODZIENNIE SIĘ RUSZAJ
PRZES CO NAJMNIEJ 60 MINUT!

3. WODA – NAWODNIENIE
TO MYŚLENIE

NAWODNIONY MÓZG DZIAŁA
SZYBCIEJ I LEPIEJ ZAPAMIĘTUJE.

PAMIĘTAJ:
PIJ WODĘ REGULARNIE
PRZES CAŁY DZIEŃ!

4. DOBRE JEDZENIE – PALIWO
DLA SUPERMÓZGU

DOBRE JEDZENIE DOSTARCZA
MÓZGOWI ENERGII I SKŁADNIKÓW
DO NAUKI I ZABAWY.

PAMIĘTAJ:
JEDZ KOLOROWO, RÓŻNORODNIE
I REGULARNIE!

© Akademia SuperZdrowia / Consulting Błaszczczyński

KIEDY DBASZ
O TE CZTERY RZECZY,
TWÓJ MÓZG DZIAŁA
NA 100%!



DOBRY SEN



CODZIENNY RUCH



REGULARNA WODA



ZDROWE JEDZENIE

=



ENERGUŚ PODSUMOWUJE:



MAŁE NAWYKI
KAŻDEGO DNIA =
WIELKIE MOCE
TWOJEGO
MÓZGU!

DZIAŁAMY RAZEM!



AKADEMIA SUPERZDROWIA
TO MĄDRE WYBORY KAŻDEGO DNIA!

CIĄG DALSZY NASTĄPI...

ODCINEK 2:
ZEMSTA KRÓLA EKRANÓW



AKADEMIA SUPERZDROWIA



SEN



RUCH



WODA



ZDROWE JEDZENIE



PRZYJAŹŃ



EMOCJE

MÓZGUŚ POKAZUJE: TWÓJ MÓZG W NOCY SIĘ REGENERUJE!

PODZAS SNU
MÓZG SIĘ
REGENERUJE!



DLATEGO DOBRY SEN
TO TWOJA **TAJNA BROŃ!**
BEZ SNU TWÓJ MÓZG NIE MA **MOCY**
DO DZIAŁANIA!

1. MÓZG SPRZĄTA!



Usuwa toksyny i zbędne informacje,
żebyś czuł się lepiej i miał jasny umysł!

2. MÓZG NAPRAWIA!



Naprawia połączenia między komórkami,
dzięki czemu łatwiej się uczysz i pamiętasz!

3. MÓZG ŁADUJE ENERGIĘ!



Ładuje baterie, abyś miał siłę,
koncentrację i dobry nastrój!

© Akademia SuperZdrowia / Consulting Błaszczński

CO DZIEJE SIĘ W MÓZGU, GDY ŚPISZ?

1. ZASYPASZ



Twój mózg zwalnia
i przechodzi w tryb snu.

2. REGENERACJA



Mózg usuwa toksyny
i zbędne informacje.

3. NAPRAWA



Naprawia połączenia i wzmacnia
to, czego uczyłeś się w ciągu dnia.

4. ENERGIA



Budzi się wypoczęty, pełen
energii i gotowy na nowe wyzwania!



PAMIĘTAJ!
SEN TO NIE STRATA CZASU –
TO INWESTYCJA W TWÓJ
SUPER MÓZG!



AKADEMIA SUPERZDROWIA



SEN



RUCH



WODA



ZDROWE JEDZENIE



PRZYJAŹŃ



EMOCJE

© Akademia SuperZdrowia /
Consulting Błaszczński

GLUTON X JEST WŚCIEKŁY! DZIECI ZACZYNAJĄ ODZYSKIWAĆ ENERGIĘ!

NIEEEE!

DZIECI ZACZYNAJĄ
ODZYSKIWAĆ
ENERGIĘ!

POZIOM ENERGII DZIECI



ENERGIA
DZIECI:
ROŚNIE!

DZIECI ODZYSKUJĄ SWOJE SUPERMOCE!

MAJĄ WIĘCEJ ENERGII!



LEPIJ SIĘ KONCENTRUJĄ!



SĄ SZCZĘŚLIWSZE!



ŚPIĄ LEPIJ!



© Akademia SuperZdrowia / Consulting Błaszczński

TO NIEMOŻLIWE!
MOJE ŚMIECIOPOTWORY
MIAŁY ICH OSŁABIĆ!

NIE POZWOLĘ NA TO!
ATAK BĘDZIE JESZCZE
SILNIEJSZY!

NOWY PLAN:

OPERACJA
KRÓL EKRANÓW

TO JESZCZE NIE KONIEC!
WALKA O ZDROWIE DOPIERO SIĘ ROZKRĘCA!



AKADEMIA SUPERZDROWIA



SEN



RUCH



WODA



ZDROWE JEDZENIE



PRZYJAŻŃ



EMOCJE

© Akademia SuperZdrowia /
Consulting Błaszczński

RUCH AKTYWOWAŁ SUPERENERGIĘ!

ALE
MAMY MOC!

ENERGUŚ ZROBIŁ
TRENING NA WF
I POKAZAŁ DZIECIOM,
JAK RUCH DODAJE SIĘ!



DZIECI CZUJĄ, JAK ICH CIAŁA
I MÓZGI BUDZĄ SIĘ DO DZIAŁANIA!

WOW!
MAMY WIĘCEJ
ENERGII!
CZUJĘ SIĘ
NIESAMOWICIE!

⚡ JAK RUCH DAJE SUPERMOCE? ⚡

1. WIĘCEJ ENERGII!



Ruch dotlenia ciało
i dodaje energii na cały dzień!

2. LEPSZA KONCENTRACJA!



Aktywny mózg lepiej zapamiętuje
i szybciej się uczy!

3. SILNIEJSZE CIAŁO!



Ruch wzmacnia mięśnie,
kości i odporność!

4. LEPSZY NASTRÓJ!



Ruch uwalnia endorfiny,
dzięki którym jesteśmy szczęśliwi!



PAMIĘTAJ!
CODZIENNIE RUSZAJ SIĘ
PRZEZ MINIMUM 60 MINUT!
TWOJE CIAŁO I MÓZG
BĘDĄ CI WDZIĘCZNE!

KIEDY RUCH AKTYWUJE SUPERMOCE:



RANO
DODAJE ENERGII



W CIĄGU DNIA
POPRAWIA NAUKĘ



PO SZKOLE
REGENERUJE



PRZED SNEM
POPRAWIA SEN



AKADEMIA SUPERZDROWIA



SEN



RUCH



WODA



ZDROWE JEDZENIE



PRZYJAŹŃ



EMOCJE

© Akademia SuperZdrowia /
Consulting Błaszczczyński

GLUTON X WYŚŁAŁ
NAJGROŹNIEJSZĄ BRONĖ:
MEGA ENERGETYKA 3000!

HAHAHA!
TO MOJA NAJNOWSZA
BRONĖ! ZNISZCZĘ ENERGIĘ
DZIECI I PRZEJMĘ
ICH **MÓZGI!**

UWAGA!
NAJWIĘKSZE
ZAGROŻENIE DLA
ENERGII DZIECI!



1. GIGANTYCZNA PUSZKA-POTWÓR!



JESTEM **MEGA**
ENERGETYKĄ 3000!
NIKT MNIE NIE POKONA!

2. NADCIĄGA Z OGROMNĄ SIŁĄ!



ZAATAKUJĘ SZKOŁY!
ZAATAKUJĘ DZIECI!
ODIRĘ JE Z **ENERGII!**

3. CAŁE MIASTO W NIEBEZPIECZEŃSTWIE!



UCIEKAJCIE!
TO **NAJGORSZY ATAK**
W HISTORII!

CZY AKADEMIA SUPERZDROWIA ZATRZYMA MEGA ENERGETYKA 3000?
WALKA O ENERGIĘ DZIECI DOPIERO SIĘ ZACZYNA!



AKADEMIA SUPERZDROWIA

SEN RUCH WODA ZDROWE JEDZENIE PRZYJAŹŃ EMOCJE

© Akademia SuperZdrowia /
Consulting Błaszczński

ATAK GLUTONA X!

ODCINEK 1

MEGA ENERGETYK
POKAZUJE SWOJĄ
PRAWDZIWĄ MOC!

CUKIER!

KOFEINA!

ZERO
SNU!

MEGA ENERGETYK
MA JEDEN CEL –
SPRAWIĆ, ŻE DZIECI
BĘDĄ ZMĘCZONE,
NERWOWE I SŁABE!

MEGA ENERGETYK 3000 ROZPRZESTRZENIA
SŁABOŚĆ I ZMĘCZENIE W MIEŚCIE!
CZY AKADEMIA SUPERZDROWIA ZDOŁA GO POWSTRZYMAĆ?!





ZA DUŻO
ENERGETYKÓW
MOŻE **SZKODZIĆ**
DZIECIOM!

ENERGETYKI TO NAPOJE,
KTÓRE ZAWIERAJĄ DUŻO
CUKRU I KOFEINY.
DZIAŁAJĄ KRÓTKO,
ALE MOGĄ POWAŻNIE
ZASZKODZIĆ ORGANIZMOWI!



DUŻO CUKRU

Powoduje skoki cukru
we krwi, zmęczenie
i problemy z koncentracją.



DUŻO KOFEINY

Może prowadzić do
ból głowy, nerwowości,
bezsenności i kołatania serca.

CO MOŻE SPOWODOWAĆ PICIE ENERGETYKÓW?

**PROBLEMY
ZE SNEM**



Trudniej zasnąć
i spać głęboko.
Organizm nie odpoczywa.

**ROZKOJARZENIE
I GORSZA PAMIĘĆ**



Trudniej się skupić,
zapamiętywać
i uczyć się nowych
rzeczy.

**KOŁATANIE SERCA
I NERWOWOŚĆ**



Kofeina przyspiesza
bicie serca i może
powodować stres,
niepokój i rozdrażnienie.

**SPADEK ENERGII
PO CHWILI**



Po krótkim „kopnięciu”
energii spada jeszcze
niżej niż było wcześniej.

**PROBLEMY
ZE ZDROWIEM**



Może powodować bóle
brzucha, gorsze trawienie
i problemy z sercem.

PAMIĘTAJ!



PIJ WODĘ – TWÓJ MÓZG
TEGO POTRZEBUJE!



JEDZ ZDROWO – TO NAJLEPSZE
PALIWO DLA TWOJEGO CIAŁA!



RUSZAJ SIĘ CODZIENNIE – RUCH
DODAJE ENERGII NA DŁUŻEJ!



ŚPIJ ODPOWIEDNIO DŁUGO –
SEN TO REGENERACJA MÓZGU!

WYBIERAJ MĄDRZE – WYBIERAJ ZDROWIE!
TWÓJ ORGANIZM JEST WYJĄTKOWY
I ZASŁUGUJE NA TO, CO NAJLEPSZE!



AKADEMIA SUPERZDROWIA



SEN



RUCH



WODA



ZDROWE JEDZENIE



PRZYJAŹŃ



EMOCJE

© Akademia SuperZdrowia /
Consulting Błaszczński

STRONA
24

AKADEMIA SUPERZDROWIA: **WIELKA WALKA!**



GLUTON X WYŚLAŁ
NAJGROŹNIEJSZĄ BRONЬ:
MEGA ENERGETYKA 3000!

HAHAHA!
TO MOJA NAJNOWSZA
BRONЬ! ZNISZCZĘ ENERGIĘ
DZIECI I PRZEJMĘ
ICH **MÓZGI!**

ENERGUŚ

NISZCZY PUSZKĘ
PIĘŚCIĄ!

WITAMINKA

RZUCA UDKIEM,
BROKUŁEM
I MALINAMI!

SENEK

USYPIA POTWORY
SNEM
REGENERACYJNYM!

NASZE NAWYKI = NASZA SUPERMOC!



ENERGIA
NA CAŁY DZIEŃ



ZDROWE JEDZENIE
TO MOC



SEN REGENERUJE
I WZMACNIA



MĄDRY MÓZG
PODEJMUJE DOBRE
WYBORY



LEPSZY NASTRÓJ
I MNIEJ STRESU

RAZEM POKAZALIŚMY,
ŻE ZDROWE NAWYKI
MAJĄ **SUPERMOC!**

ZDROWO ŻYJEMY – SUPERMOC MAMY!



★ **AKADEMIA SUPERZDROWIA – BO WSPÓLNIE MOŻEMY WIĘCEJ!** ★



STRONA
25

AKADEMIA SUPERZDROWIA: **WYGRYWAMY!**

RAZEM POKONALIŚMY MEGA ENERGETYKA 3000!

GLUTON X
NIE MA JUŻ
SZANS!

ZDROWA DIETA
DAJE NAM MOC!

ZDROWO ŻYJEMY –
**SUPERMOC
MAMY!**



NASZE NAWYKI = NASZA SUPERMOC!



ENERGIA
NA CAŁY DZIEŃ



ZDROWE JEDZENIE
TO MOC



SEN REGENERUJE
I WZMACNIA



MĄDRY MÓZG
PODEJMUJE DOBRE
WYBORY



LEPSZY NASTRÓJ
I MNIJ STRESU

RAZEM POKAZALIŚMY,
ŻE ZDROWE NAWYKI
MAJĄ **SUPERMOC!**



ZDROWO ŻYJEMY –
**SUPERMOC
MAMY!**

ZDROWO ŻYJEMY – SUPERMOC MAMY!

AKADEMIA SUPERZDROWIA – BO WSPÓLNIE MOŻEMY WIĘCEJ!

MIASTO WRACA DO ŻYCIA!



DZIĘKI DZIECIOM I AKADEMII SUPERZDROWIA
MIASTO ZACZYNA ODZYSKIWAĆ ENERGIĘ!



MAMY
ENERGIĘ!

WIĘCEJ RUCHU!



JESTEŚMY
AKTYWNI!

MNIEJ TELEFONÓW!



CHCEMY
PRAWDZIWYCH
PRZYGÓD!

LEPSZE JEDZENIE!



ZDROWE JEDZENIE
TO SUPERMOCA!

RAZEM JESTEŚMY SILNIEJSI!
RAZEM MAMY **SUPERMOCE!**



MIASTO ODZYSKAŁO ENERGIĘ,
ALE MUSIMY PAMIĘTAĆ:
KAŻDEGO DNIA WYBIERAMY **ZDROWE!**



RUCH



ZDROWE
JEDZENIE



WODA



SEN



PRZYJAŹŃ



DOBRE
EMOCJE

CO WY ZROBILIŚCIE?!



CO WY ZROBILIŚCIE?!
DZIECI SĄ PEŁNE ENERGII,
SKUPIONE, UŚMIECHNIĘTE
I CHĘTNE DO DZIAŁANIA!
TO JEST NIEWYKŁE!



POKAZALIŚMY DZIECIOM
ICH PRAWDZIWE **SUPERMOCE**.
WYSTARCZYŁO PAMIĘTAĆ O TYM,
CO NAJWAŻNIEJSZE!

DOBRY SEN
REGENERUJE MÓZG!



WODA
NAWADNIA I OCZYSZCZA!



ZDROWE JEDZENIE
TO PALIWO DLA MÓZGU!



RAZEM MOŻEMY
POKONAĆ KAŻDEGO
WROGA ZDROWIA!



JESTEM Z WAS
BARDZO DUMNY!
DZIĘKUJĘ, ŻE
RATUJECIE NASZĄ
SZKOŁĘ I MIASTO!



KAŻDE DZIECKO MA W SOBIE
SUPERBOHATERA!
DBAJ O SIEBIE KAŻDEGO DNIA!

TO DOPIERO
POCZĄTEK NASZEJ
PRZYGODY!



GLUTON X W UKRYCIU!

HMPF...
MYŚLICIE, ŻE
MNE POKONALIŚCIE?
HA!
TO BYŁ DOPIERO
POCZĄTEK!



MOJE ARMIE ZOSTAŁY
POKONANE...



ALE MAM NOWY PLAN...



NOWY SOJUSZNIK...



TO JESZCZE
NIE KONIEC...

ODZYSKAM MOC!
I TYM RAZEM **ŻADNE DZIECI**
MNE NIE POWSTRZYMAJĄ!



GLUTON X PATRZY NA
GIGANTYCZNY EKRAN!

NOWY WRÓG:

**KRÓL
EKRANÓW!**

KTO TO
JEST?!

WITAJ,
GLUTONIE X...

NOWY WRÓG?
TO NIEMOŻLIWE!

NIE, NIEMOŻLIWE
TO BYŁO OGRANICZENIE
TWOJEGO MYŚLENIA.

JA MAM MOC,
KTÓREJ NIKT
NIE POWSTRZYMA...

W NASTĘPNYM
ODCINKU...

DZIECI JUŻ NIGDY
NIE ODŁOŻĄ
TELEFONÓW...

CIĄG DALSZY NASTĄPI...

ODCINEK 2:

ZEMSTA KRÓLA EKRANÓW!

AKADEMIA
SUPERZDROWIA



STRONA

30

AKADEMIA SUPERZDROWIA



SUPERMOCE DZIECI:



SEN



RUCH



WODA



ZDROWE JEDZENIE



PRZYJAŹŃ



EMOCJE

Pamiętaj!
Twoje zdrowie to
TWOJA SUPERMOC!



DBAJ
O SIEBIE
CODZIENNIE!

CIĄG DALSZY NASTĄPI...

ODCINEK 2:
ZEMSTA KRÓLA EKRANÓW?

DZIĘKUJEMY, ŻE JESTEŚ BOHATEREM
SWOJEGO ZDROWIA!



CONSULTING BŁASZCZYŃSKI