



Wyzwanie #4

GRUDZIEŃ

¡Gift me health!

Aktywności na zdrowy i aktywny koniec roku



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

Ostatnie dni szkoły:

Czy wiesz, że na całym świecie koniec roku świętuje się poprzez wydarzenia sportowe?

Zawody pływackie "Nadal Cup" w Barcelonie (organizowane od 1908 r.), zawody lekkoatletyczne Sao Silvestre w Sao Paulo (od 1925 r.), turniej skoków narciarskich na czterech skoczniach (od 1952 r.) i wiele innych dyscyplin sportowych.

Czy organizujesz zawody sportowe, aby uczcić ostatnie dni roku szkolnego? Przedstawiamy bardzo prosty przewodnik dotyczący organizacji, na przykład, wyścigu. Uczynienie go bardziej angażującym i zabawnym (np. z wykorzystaniem przebrań) zależy od Ciebie.



Co-funded by
the European Union

W domu: Wykorzystanie czasu świątecznego, aby być aktywnym i zdrowym w grupie.

Nadszedł okres świąteczny, czas dzielenia się wyjątkowymi chwilami z rodziną i przyjaciółmi!

W tym miesiącu rzucamy wyzwanie wszystkim uczniom, aby gromadzili zdrowe kilometry (ZK) każdego dnia świąt, dzięki różnorodnym propozycjom aktywności.

Zobaczmy, ile ZK zgromadzimy, ciesząc się przerwą świąteczną!





Co-funded by
the European Union

Jak dodać nowe *ZDROWE KILOMETRY?*

- Każdy uczeń przygotowuje prostą kartę do zapisywania (taką jak poniżej), na której będzie zapisywał każdego dnia przerwy świątecznej wykonane czynności i osiągnięte **ZK**, zgodnie z działaniami zaproponowanymi na następnych stronach.
- Po powrocie, każda klasa podlicza ZK.
- Osoba odpowiedzialna uzupełnia ZK w formularzu.

DZIEŃ	AKTYWNOŚĆ	LICZBA ZK
XX/XX/XX		



Co-funded by
the European Union

Wyzwanie #3

ZBIERAJ RAZEM
Z UCZNIAMI
ZDROWE
KILOMETRY
I WYPEŁNIJ
KRÓTKI RAPORT
O KILOMETRACH
ZA GRUDZIEN

WYDRUKUJ TYLE
TABELI ZE
ZDROWYMI
KILOMETRAMI, ILE
POTRZEBUJECIE

ZAWIEŚ TABELE
ZE ZDROWYMI
KILOMETRAMI
W KAŻDEJ KLASIE
BIORĄCEJ UDZIAŁ
W MSC

PRZYGOTUJCIE
TAKŻE PROSTE
TABELE DO
ZABRANIA DO
DOMU PRZEZ
KAŻDEGO
UCZNIĄ

OPUBLIKUJ
INFORMACJĘ
O WYZWANIU #4
W SWOICH
KANAŁACH
KOMUNIKACJI

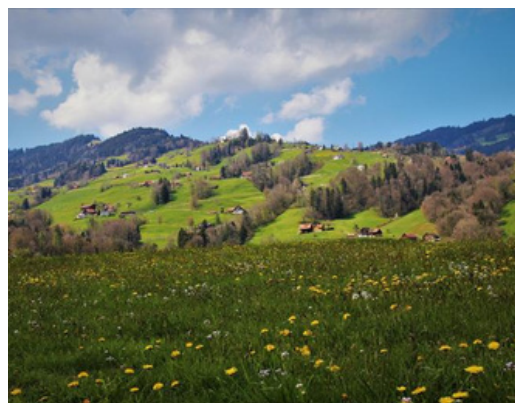
OBSERWUJ, JAK
UCZNIOWIE
OSIĄGAJĄ CORAZ
WIĘCEJ
KILOMETRÓW
KAŻDEGO
TYGODNIA

*Nie zapomnij uwiecznić Waszej aktywności na zdjęciach i/lub filmach,
aby uczcić swój sukces pod koniec miesiąca!*

#MovingSchoolsChallenger #MovingSchoolsChallengerPoland

Kalendarz aktywności

23 GRUDNIA



Wyjdź z rodziną do parku lub w inne zielone miejsce, które lubisz i zobacz, jak piękna jest natura. Spaceruj, skacz, baw się i zachęcaj do zabawy swoją rodzinę.

Możesz zbierać gałązki, kamyki, szyszki i liście z ziemi, aby stworzyć świąteczne dekoracje.

1 GODZINA TEJ AKTYWNOŚCI TO 12 ZK

24 GRUDNIA



Pomóż swojej rodzinie zaplanować świąteczne menu. Zaproponuj zdrowe danie, które możesz przygotować samodzielnie i zostań FESTIWALOWYM KUCHARZEM/KUCHARKĄ. Spodoba się to Tobie i Twojej rodzinie.

TA AKTYWNOŚĆ LICZY SIĘ JAKO 2 ZK

Kalendarz aktywności

25 GRUDNIA



Przygotuj kartkę z pozdrowieniami dla kogoś, kogo kochasz. Możesz ją także ozdobić. To dobra okazja, aby zrobić to wspólnie z rodziną. Dołącz propozycję aktywności fizycznej i wspólnie ją wykonajcie.

TA AKTYWNOŚĆ LICZY SIĘ JAKO 12 ZK

26 GRUDNIA



Z pewnością tata, mama, czy dziadkowie grali w przeszłości w różnorodne gry. Poproś swoją rodzinę, aby nauczyła Cię chociaż jednej, której nie znasz.

**2 ZK, JEŚLI TO GRY PLANSZOWE/KARCIANE
12 ZK, JEŚLI WYMAGAJĄ RUCHU**

Kalendarz aktywności

27 GRUDNIA



Wybierz się na spacer po swoim mieście. Odwiedź plac, park, kościół lub inne miejsce, którego nie znasz. Pomoże Ci to pokochać miejsce, w którym mieszkasz.

1 GODZINA TEJ AKTYWNOŚCI TO 3 ZK

28 GRUDNIA



Wybierz się na spacer do parku lub na wieś w ciszy i wsłuchaj się w dźwięki natury: szum wody, wiatru, ptaków. Zidentyfikuj dźwięk, który słyszysz.

1 GODZINA TEJ AKTYWNOŚCI TO 3 ZK

Kalendarz aktywności

29 GRUDNIA



Zrób własne zabawki ze zgromadzonych materiałów. Nie zawsze chodzi o kupowanie, czasem fajniej jest zrobić coś samemu.

TA AKTYWNOŚĆ LICZY SIĘ JAKO 1 ZK

30 GRUDNIA



Jeśli nie masz ochoty nigdzie wychodzić, z pewnością mama, tata i rodzeństwo dołączą do Ciebie, czytając książkę i rozmawiając o niej razem, każdy wyrażając swoją opinię. Na koniec możecie wymyślić nową historię. Ale frajda!

TA AKTYWNOŚĆ LICZY SIĘ JAKO 1 ZK

Kalendarz aktywności

2 STYCZNIA



Włącz swoją ulubioną świąteczną piosenkę i przetańcz cały utwór!

TA AKTYWNOŚĆ LICZY SIĘ JAKO 2 ZK

3 STYCZNIA



Z pewnością zostało Wam dużo jedzenia ze świątecznych obiadów lub kolacji. Wymyśl z rodziną nowy, zdrowy posiłek, wykorzystując pozostałości, aby uniknąć marnowania żywności.

TA AKTYWNOŚĆ LICZY SIĘ JAKO 1 ZK

Kalendarz aktywności

4 STYCZNIA



Wykorzystaj sezonowe owoce i warzywa do projektowania zdrowych, kolorowych deserów i dań.

TA AKTYWNOŚĆ LICZY SIĘ JAKO 1 ZK

5 STYCZNIA



Pamiętasz, jak się robi aniołki na śniegu? Zrób 30 orłów w powietrzu lub na podłodze.

TA AKTYWNOŚĆ LICZY SIĘ JAKO 2 ZK