



# Wyzwanie #GRUDZIEŃ

Wszystko, czego pragnę w okresie  
świątecznym, to...  
zdrowie!



Co-funded by  
the European Union



Co-funded by  
the European Union

## W domu:

Wykorzystaj okres świąteczny, aby pozostać aktywnym i zdrowym razem z bliskimi.

Nadszedł wyjątkowy, świąteczny czas dzielenia się najcenniejszymi chwilami z rodziną i przyjaciółmi!

W tym miesiącu rzucamy wyzwanie wszystkim uczniom, aby gromadzili zdrowe kilometry (ZK) każdego dnia świąt, korzystając z różnorodnych proponowanych aktywności.

Zobaczmy, ile Zdrowych Kilometrów zgromadzicie, ciesząc się przerwą świąteczną!!!





Co-funded by  
the European Union

# #GRUDZIEŃ

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

WYDRUKUJ TYLKO  
TABEL ZE  
ZDROWYMI  
KILOMETRAMI,  
ILE  
POTRZEBUJECIE

ZAWIEŚ TABELĘ  
ZE ZDROWYMI  
KILOMETRAMI  
W KAŻDEJ KLASIE  
BORAĄCEJ UDZIAŁ  
W MSC

PRZYGOTUJTE  
TAKŻE PROSTE  
TABELĘ DO  
ZABRANIA DO  
DOMU PRZEZ  
KAŻDEGO  
UCZNIĄ

OPUBLIKUJ  
INFORMACJĘ  
O WYZWANIU  
#GRUDZIEŃ  
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 miejsce, które lubisz, i podziwiaj piękno natury. Spaceruj, skacz, baw się i zachęcaj bliskich do wspólnej zabawy.

Możecie zebrać gałązki, kamyki, szyszki i liście, by stworzyć świąteczne dekoracje.

**1 GODZINA TEJ AKTYWNOŚCI TO AŻ 12 ZK!**

## 24 Grudnia



Pomóż swojej rodzinie zaplanować świąteczne menu. Zaproponuj zdrowe danie, które możesz przygotować samodzielnie i zostań ŚWIĄTECZNYM KUCHARZEM lub ŚWIĄTECZNĄ KUCHARKĄ.

Spodoba się to Tobie i Twojej rodzinie.

**TA AKTYWNOŚĆ LICZY SIĘ JAKO 2 ZK.**

# Kalendarz aktywności

**25 GRUDNIA**



Napisz kartkę z życzeniami do kogoś, kogo kochasz. Możesz ją także ozdobić. To dobra okazja, aby zrobić coś wspólnie z rodziną.

Do życzeń dołącz propozycję aktywności fizycznej i wykonajcie ją razem.

**TA AKTYWNOŚĆ LICZY SIĘ JAKO 12 ZK**

**26 GRUDNIA**



Z pewnością tata, mama, dziadkowie grali w przeszłości w różne gry.

Poproś swoją rodzinę, aby nauczyła Cię chociaż jednej, której nie znasz.

KoniecznIE zagrajcie w nią razem!

**JEŚLI TO GRA PLANSZOWA/KARCIANA, ZDOBYWASZ 2 ZK**  
**JEŚLI TO GRA WYMAGAJĄCA RUCHU, ZDOBYWASZ 12 ZK**

# 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 i poczuć świąteczną atmosferę.

**KAŻDA GODZINA SPACERU TO 3 ZK**

## 28 GRUDNIA



Wybierz się na spacer do parku lub za miasto, z daleka od hałasu. Wsłuchaj się w dźwięki natury: szum wody, wiatru, ptaków.

Spróbuj rozpoznać dźwięki, który słyszysz.

**KAŻDA GODZINA SPACERU TO 3 ZK**



# Kalendarz aktywności

**29 GRUDNIA**



Zrób własne zabawki ze resztek i niepotrzebnych materiałów.

Nie zawsze trzeba kupować gotowe, czasem fajniej jest zrobić coś samemu.

TA AKTYWNOŚĆ LICZY SIĘ JAKO 1 ZK

**30 GRUDNIA**



Jeśli nie masz ochoty nigdzie wychodzić, zaproś mamę, tatę albo rodzeństwo do wspólnego czytania książki. Porozmawiajcie o niej, niech każdy ma okazję wyrazić swoją opinię.

Na koniec możecie wymyślić Waszą własną historię. Ale zabawa!

TA AKTYWNOŚĆ LICZY SIĘ JAKO 1 ZK

# Kalendarz aktywności

**2 STYCZNIA**



Włącz swoją ulubioną, świąteczną piosenkę i przetańcz cały utwór!

**KAŻDA PRZETAŃCZONA PIOSENKA TO 2 ZK**

**3 STYCZNIA**



Z pewnością zostało Wam dużo jedzenia ze świątecznych obiadów lub kolacji.

Wykorzystaj je i wymyśl z rodziną nowy, zdrowy posiłek, dzięki któremu unikniecie marnowania żywności.

**TA AKTYWNOŚĆ LICZY SIĘ JAKO 2 ZK**



# Kalendarz aktywności

**4 STYCZNIA**



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

**TA AKTYWNOŚĆ LICZY SIĘ JAKO 2 ZK**

**5 STYCZNIA**



Pamiętasz, jak się robi aniołki na śniegu?

Jeśli spadł u Ciebie śnieg, wykonaj najpiękniejszego śnieżnego anioła.

Jeśli brakuje białego puchu, zrób 30 aniołków w powietrzu lub na podłodze.,

**TA AKTYWNOŚĆ LICZY SIĘ JAKO 2 ZK**