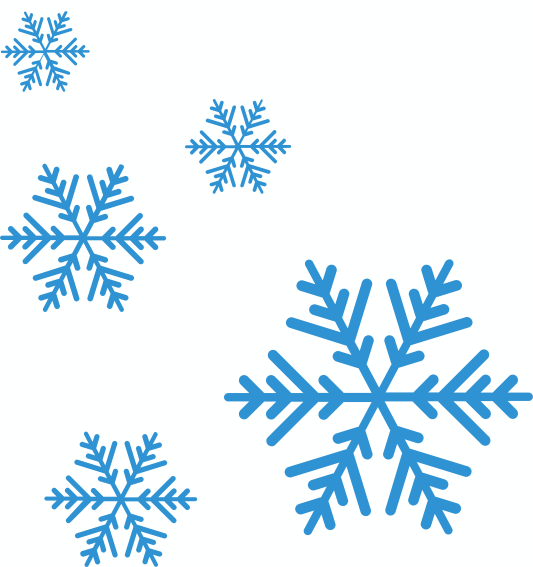




Wyzwanie #5

Zimowe aktywności
Sposoby na ogrzanie się w mroźne dni



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

Pora zimowa:

Istnieje wiele sportów uprawianych
tylko zimą, które można poznać
i spróbować!

Czy wiesz, że narciarstwo było praktykowane już przed 6000 rokiem p.n.e.? Wtedy była to bardziej forma transportu niż dyscyplina. Narciarstwo sportowe rozpoczęło się w XVIII wieku, jako ćwiczenie wojskowe.

Łyżwiarstwo również początkowo było środkiem transportu, zaś sportem stało się około XII wieku.

Spójrz na Zimowe Igrzyska Olimpijskie 2026, aby zobaczyć, ile dyscyplin sportowych jest zaplanowanych w ich programie

<https://milanocortina2026.olympics.com>



Co-funded by
the European Union

Jak dodać nowe ZDROWE KILOMETRY?

Zdrowe Kilometry w styczniu możecie zbierać poprzez:

- udział w zimowych zajęciach/wydarzeniach szkolnych,
- aktywność zimową podczas weekendu z rodziną,
- aktywne przerwy na świeżym powietrzu,
- kreatywność, np. budowanie bałwana lub sań do zabawy,
- spędzanie czasu na łonie natury,
- uprawianie sportów improwizowanych z wykorzystaniem przedmiotów codziennego użytku,
- dbanie o zdrowie w chłodniejszych miesiącach.



Potrzebujesz inspiracji?

Poznajmy i wypróbujmy niektóre z dostępnych aktywności zimowych!

CZY JEST ŚNIEŻNIE?

TAK

NIE

**ROZWIŃ
KREATYWNOŚĆ**

**BĄDŹ
AKTYWNY/AKTYWNA**

IMPROWIZUJ!

**ZNAJDŹ ŚNIEG
W POMIESZCZENIU**

ZBUDUJ
SANIE I
WYPRÓB
UJ JE

ULEP
BAŁWANA

SPACER
PO
ŚNIEGU

JAZDA NA
ŁYŻWACH
NA
ŚWIEŻYM
POWIETRZU

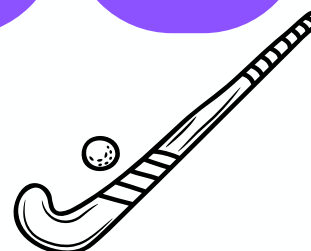
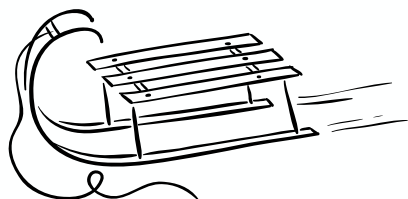
CURLING
HALOWY

HOKEJ
BEZ
LODU

SNOW
BOARD

NARTY

ŁYŻWO
ROLKI



*Zawsze pamiętaj o zdrowiu i bezpieczeństwie!



Co-funded by
the European Union

Wyzwanie #5

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

**WYDRUKUJ TYLE
TABELI ZE
ZDROWYMI
KILOMETRAMI,
ILE
POTRZEBUJECIE**

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

**POZWÓL
UCZNIOM
STAĆ
SIĘ LIDERAMI**
USTALANIE,
ORGANIZOWANIE
I ZAPISYWANIE
ZDROWYCH
KILOMETRÓW

**OPUBLIKUJ
INFORMACJĘ
O WYZWANIU
#5 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