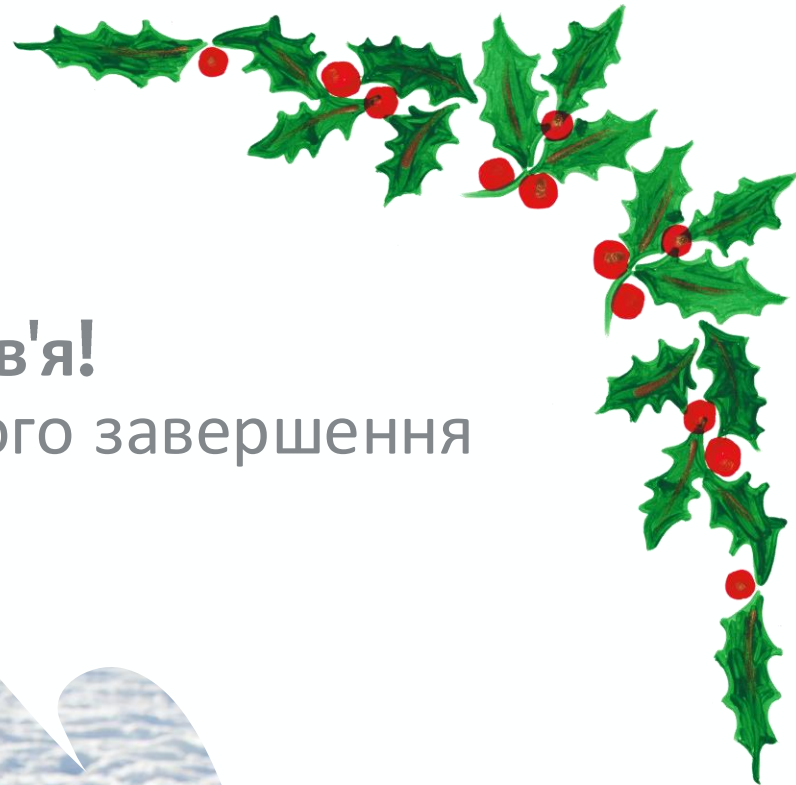




Грудневий ВИКЛИК

Подаруй мені здоров'я!

Заходи для здорового та активного завершення року



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

Останні дні навчання:

Чи знали ви, що в усьому світі кінець року відзначають спортивними змаганнями?

Змагання з плавання "Кубок Надаля" в Барселоні (з 1908 року), легкоатлетичний забіг Сан-Сільвестре в Сан-Паулу (з 1925 року), турнір зі стрибків на лижах з чотирьох трамплінів (з 1952 року) та багато інших видів спорту.

Ви організовуєте спортивні змагання, щоб відсвяткувати останні дні навчального року? Пропонуємо вам дуже простий посібник з організації, наприклад, забігу. Як зробити його більш масовим і веселим (наприклад, за допомогою костюмів) – вирішувати вам.



Co-funded by
the European Union

Вдома:

**Скористайтеся святами, щоб
залишатися активними та здоровими
в компанії.**

Святковий сезон розпочався, час ділитися особливими моментами з родиною та друзями!

Цього місяця ми закликаємо всіх учнів накопичувати здорові кілометри (HKms) щодня під час канікул, виконуючи різні запропоновані активності.

Давайте подивимося, скільки HKms ми накопичимо, насолоджуючись відпочинком!!!





Co-funded by
the European Union

Як додати нові НКms

- Кожен учень отримує просту таблицю для записів (на зразок тієї, що на цій сторінці), де він/вона має записувати кожного дня канікул виконані вправи та досягнуті НКms, відповідно до вправ, запропонованих на наступних сторінках.
- Після повернення з канікул кожен клас підрахує отримані НКms разом.
- Відповідальна особа завантажує НКms у форму.

День	Діяльність	НКms
XX/XX/XX		



Co-funded by
the European Union

Як це зробити

ДОЗВОЛЬТЕ
учням **БУТИ**
ЛІДЕРАМИ

ВИЗНАЧЕННЯ,
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА
РЕЄСТРАЦІЯ НКМ

ЗАВАНТАЖИТИ
ПОСІБНИКИ ТА
РЕСУРСИ, ЯКІ
МОЖУТЬ ВАМ
ЗНАДОБИТИСЯ,
НА ВЕБ-СТОРІНЦІ
MSC

НАДРУКУЙТЕ
МОТИВАЦІЙНИЙ
ПЛАКАТ І РОЗВІСЬТЕ
ЙОГО В
СТРАТЕГІЧНИХ
МІСЦЯХ

НАДРУКУВАТИ
СТІЛЬКИ
ТАБЛИЦЬ
РЕЄСТРАЦІЇ
ЗДОРОВИХ
КІЛОМЕТРІВ,
СКІЛЬКИ
ПОТРІБНО

ДАЙТЕ
КОЖНОМУ учню
ТАБЛИЦЮ для
РЕЄСТРАЦІЇ, ЩОБ
ВІН ВЗЯВ ЇЇ
ДОДОМУ

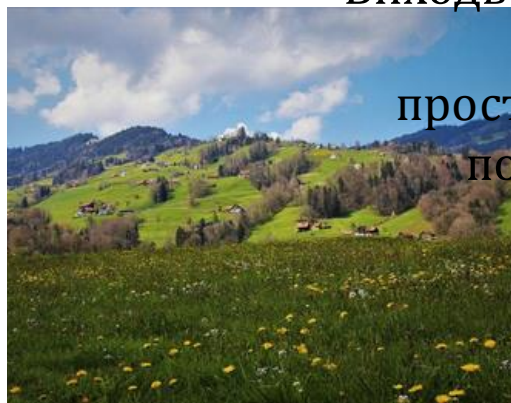
ПОДИВІТЬСЯ, ЯК
учні ДОСЯГАЮТЬ
ВСЕ БІЛЬШИХ І
БІЛЬШИХ
РЕЗУЛЬТАТІВ
ЩОТИЖНЯ

*Не забувайте фіксувати свою активність у соціальних мережах
щоб відсвяткувати свій успіх наприкінці місяця!*

Хештег: #MovingSchoolsChallenger

Календар заходів

23 ГРУДНЯ



Виходьте на вулицю зі своєю сім'єю до парку або зеленого простору, який вам подобається і подивіться, яка гарна природа. Ходити, стрибати, грати і заохочувати твою сім'ю. Ти можеш збирати гілочки, камінчики, соснові шишки та листя з землі, щоб зробити святкові прикраси.

1 ГОДИНА ЦЬОЇ АКТИВНОСТІ вартує 12 НКms

24 ГРУДНЯ



Допоможи своїй родині спланувати святкове меню. Запропонуйте здорову страву, яку ви можете приготувати самостійно, і станьте **СМАЧНИМ КУХАРЕМ**. Вам сподобається, і ваша сім'я буде в захваті.

ЦЯ ДІЯЛЬНІСТЬ вартує 2 НКms

Календар заходів

25 ГРУДНЯ



Напишіть вітальну листівку комусь, кого ви любите. Ви можете написати і прикрасити її. Це гарна можливість зробити це всією сім'єю. Включіть пропозицію фізичної активності як подарунок і зробіть це разом.

ЦЯ ДІЯЛЬНІСТЬ вартує 12 НКms

26 ГРУДНЯ



Б'юся об заклад, що тато, мама, бабусі й дідусі грали в ігри, про які ми не знаємо. Попросіть своїх рідних навчити вас якоїсь гри, якої ви не знаєте.

**2 НКms, якщо це настільні ігри
12 НКms, ЯКЩО ЦЕ ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ**

Календар заходів

27 ГРУДНЯ



Прогуляйтеся своїм містом чи містечком. Відвідайте площу, парк, церкву чи інше незнайоме вам місце. Це допоможе вам полюбити місце, де ви живете, і зробити святкові прикраси.

1 ГОДИНА ЦІЄЇ АКТИВНОСТІ вартує 3 НКms

28 ГРУДНЯ

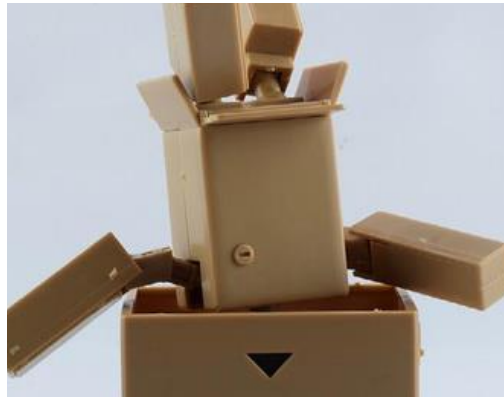


Прогуляйтеся в парку або за містом у тиші і прислухайтеся до звуків природи: шум води, вітру, птахів. Визначте, який звук ви чуєте.

1 ГОДИНА ЦІЄЇ АКТИВНОСТІ вартує 3 НКms

Календар заходів

29 ГРУДНЯ



Робіть іграшки з підручних матеріалів власноруч. Не обов'язково купувати, іноді цікавіше зробити їх власноруч.

ЦЯ ДІЯЛЬНІСТЬ вартує 1 НКms

30 ГРУДНЯ



Якщо вам не хочеться нікуди йти, я впевнена, що мама, тато, брати і сестри приєднаються до читання книги і обговорять її разом, кожен висловлюючи свою думку. Наприкінці ви можете вигадати нову історію. Як весело!

ЦЯ ДІЯЛЬНІСТЬ вартує 1 НКms

Календар заходів

2 СІЧНЯ



Відвідайте вуличні ринки або блошині ринки, щоб познайомитися з іншими культурами.

1 ГОДИНА ЦЬЄЇ АКТИВНОСТІ вартує 3 НКms

3 СІЧНЯ



Напевно у вас є багато залишків їжі від святкових обідів чи вечерь. Разом з родиною придумайте нову здорову страву, використовуючи залишки, щоб уникнути харчових відходів.

ЦЯ ДІЯЛЬНІСТЬ вартує 2 НКms

Календар заходів

4 СІЧНЯ



Використовуйте сезонні фрукти та овочі для створення корисних, яскравих десертів і страв.

ЦЯ ДІЯЛЬНІСТЬ вартує 2 НКms

5 СІЧНЯ



Якщо ви використовували живу ялинку для прикраси будинку, вирушайте на природу і знайдіть місце, де її можна посадити. Дерева поглинають CO₂ і очищають повітря.

ЦЯ ДІЯЛЬНІСТЬ вартує 2 НКms