



Січневий ВИКЛИК

Зимові розваги

Заходи для збереження тепла в
холодні дні



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

Зимовий час:

**Існує безліч видів спорту, які
практикуються тільки взимку, з якими ви
можете познайомитися і спробувати!**

Чи знали ви, що катання на лижах практикувалося ще до 6000-го року до нашої ери? Тоді це був радше засіб пересування, аніж вид спорту. Спортивне катання на лижах почалося у 18-му столітті як військова справа.

Катання на ковзанах також почалося як спосіб пересування, а спортом стало приблизно в 12-му столітті.

Погляньте на Зимові Олімпійські ігри 2026 року, щоб побачити, скільки видів спорту заплановано в їхній програмі <https://milanocortina2026.olympics.com>



Co-funded by
the European Union

Як додати нові *HKms*

- Участь у шкільних зимових заходах
- Займатися зимовими розвагами на вихідних з родиною
- Активні перерви на свіжому повітрі
- Творчість, наприклад, створення сніговика або санчат для гри
- Виходи на природу
- Імпровізація спорту з повсякденними предметами
- Турбота про здоров'я в холодні місяці



Co-funded by
the European Union

Потрібне натхнення?

Давайте визначимо та попрактикуємо деякі зимові види діяльності, доступні для вас!

СНІГ ІДЕ?

ТАК.

НІ

БУДЬТЕ
ТВОРЧИМИ

БУТИ АКТИВНИМ

ІМПРОВІЗУЙТЕ!

ЗНАЙТИ СНІГ У
ПРИМІЩЕННІ

ПОБУДУЙ
САНИ ТА
ВИПРОБУЙ
ЇХ

ЗЛІПИТИ
СНІГОВИКА

СНІГОВА
ПРОГУЛЯ
НКА

КАТАННЯ НА
КОВЗАНАХ
НА
ВІДКРИТОМУ
ПОВІТРІ

ВНУТРІШ
НІЙ
КУРЛІНГ

ХОКЕЙ
БЕЗ
ЛЬОДУ

СНОУБО
РДИНГ

ЛИЖІ

КОВЗА
НИ

*Завжди пам'ятайте про здоров'я
та безпеку!



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