

**START EAT
+ START MOVE
= START LIVE!**



ERASMUS+

POLAŃCZYK 2018

start EAT
+ start MOVE

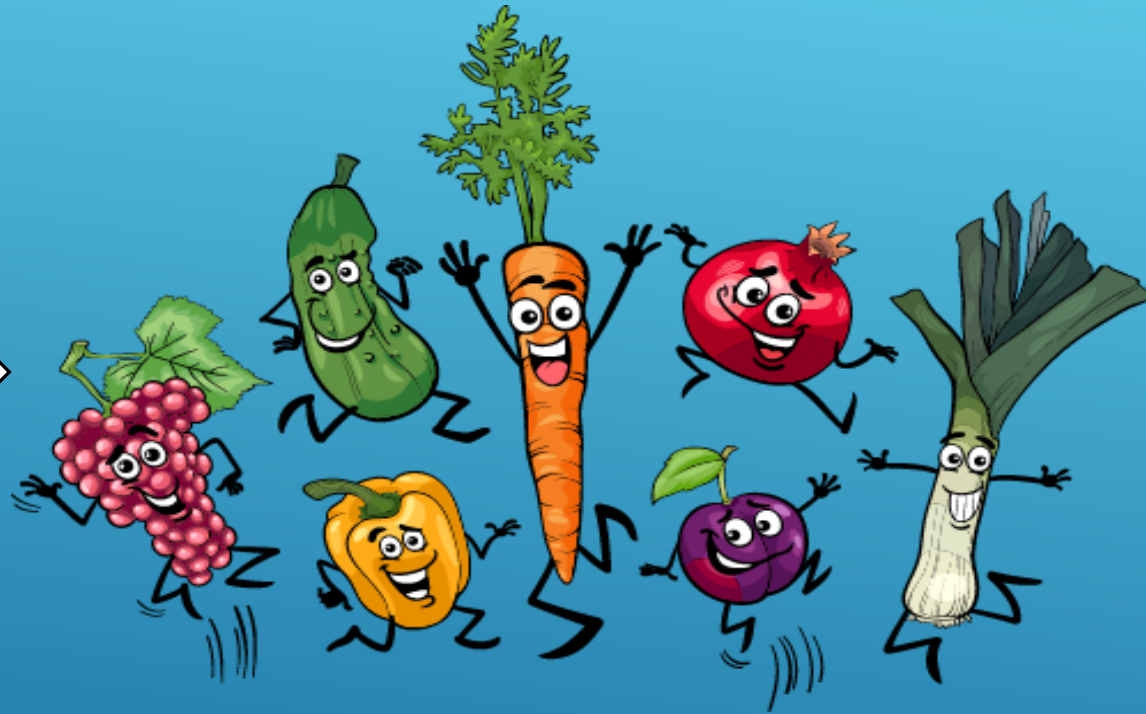
= start LIVE!

POLSKA - LITWA / ERASMUS+ / Polańczyk 2018

Przygotowanie do projektu

ANKIETA O ZDROWYM TRYBIE ŻYCIA

Naciśnij obrazek



Przygotowanie ankiety badającej nawyki żywieniowe i tryb życia młodzieży z Polski i Litwy (link do ankiety pod obrazkiem)

start EAT
+ start MOVE

= start LIVE!

POLSKA - LITWA / ERASMUS+ / Polańczyk 2018

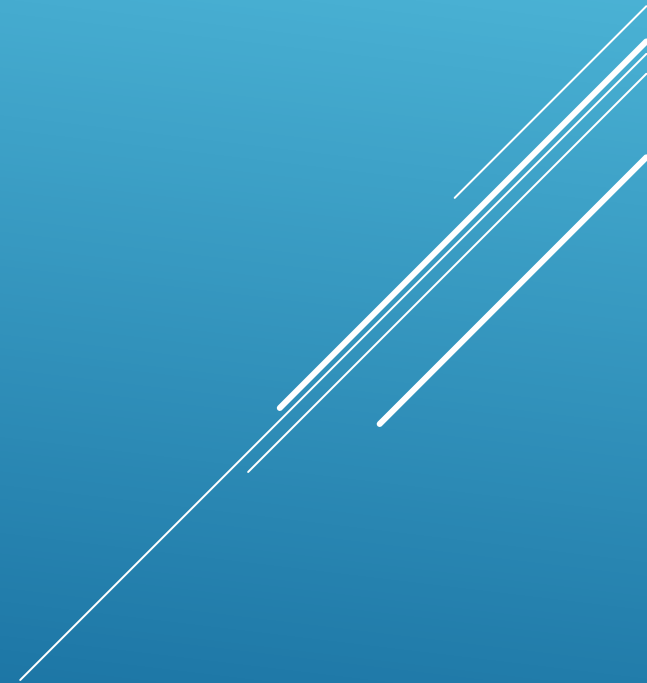
Realizacja projektu

POLAŃCZYK 20-28.01.2018

Reprezentacja uczniów Szkoły Podstawowej w Słobódce realizowała projekt partnerski z klubem sportowym z Kazlų Rūdy (Litwa). Obie drużyny spotkały się w styczniu 2018r. w Polańczyku i wspólnie realizowały projekt o zdrowym stylu życia. W ciągu tygodnia intensywnych prac tworzyli definicje zdrowego odżywiania i prawidłowej diety, planu treningowego, co w rezultacie przyczyniło się do wydania broszury zawierającej cenne porady dotyczące zdrowego stylu życia i bycia fit.



W trakcie realizacji zadań projektowych
były zastosowane różnorodne formy
i metody pracy. Oprócz ciężkiej pracy,
chętnie uczestniczyliśmy w wycieczkach,
wyjazdach oraz aktywnie uprawialiśmy
sport: pływanie, narty, piłka nożna, piłka
koszykowa, piłka siatkowa, tenis stołowy
oraz zumba!



**W HARMONOGRAMIE
KAŻDEGO DNIA:**

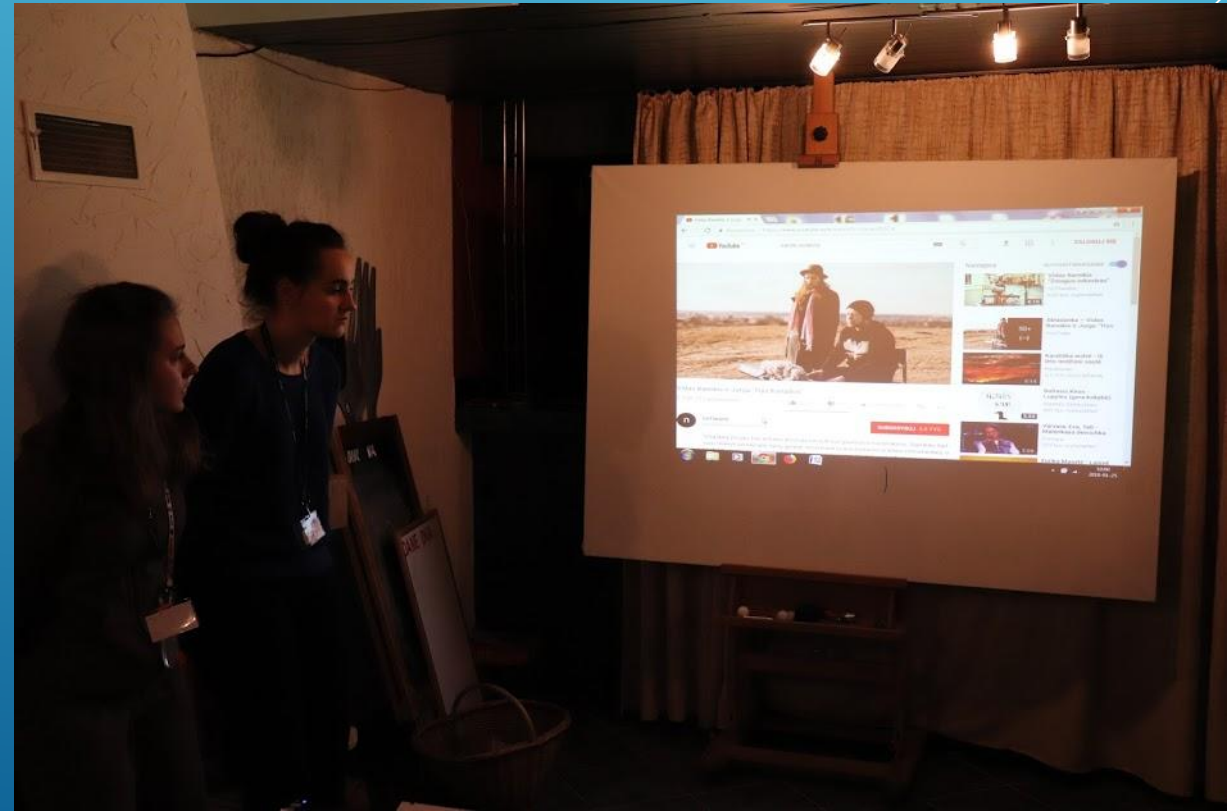


ENERGIZERY

<https://www.facebook.com/770606849811566/videos/777952335743684/>



INTEGRACJA MŁODZIEŻY



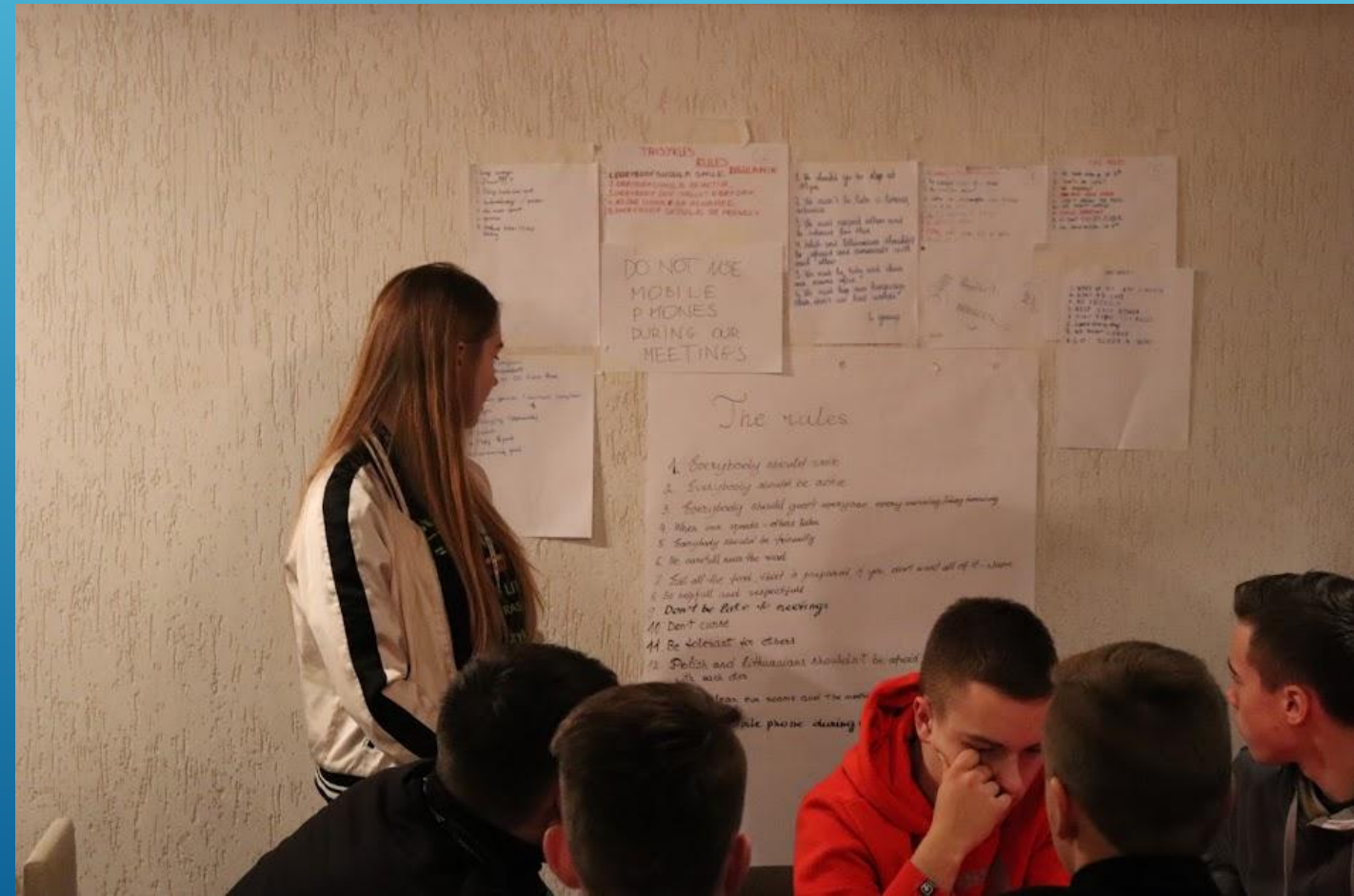
SPOTKANIA LIDERÓW PROJEKTU



1 SPOTKANIE INTEGRACYJNE PO PRZYJEŹDZIE DO POLAŃCZYKA



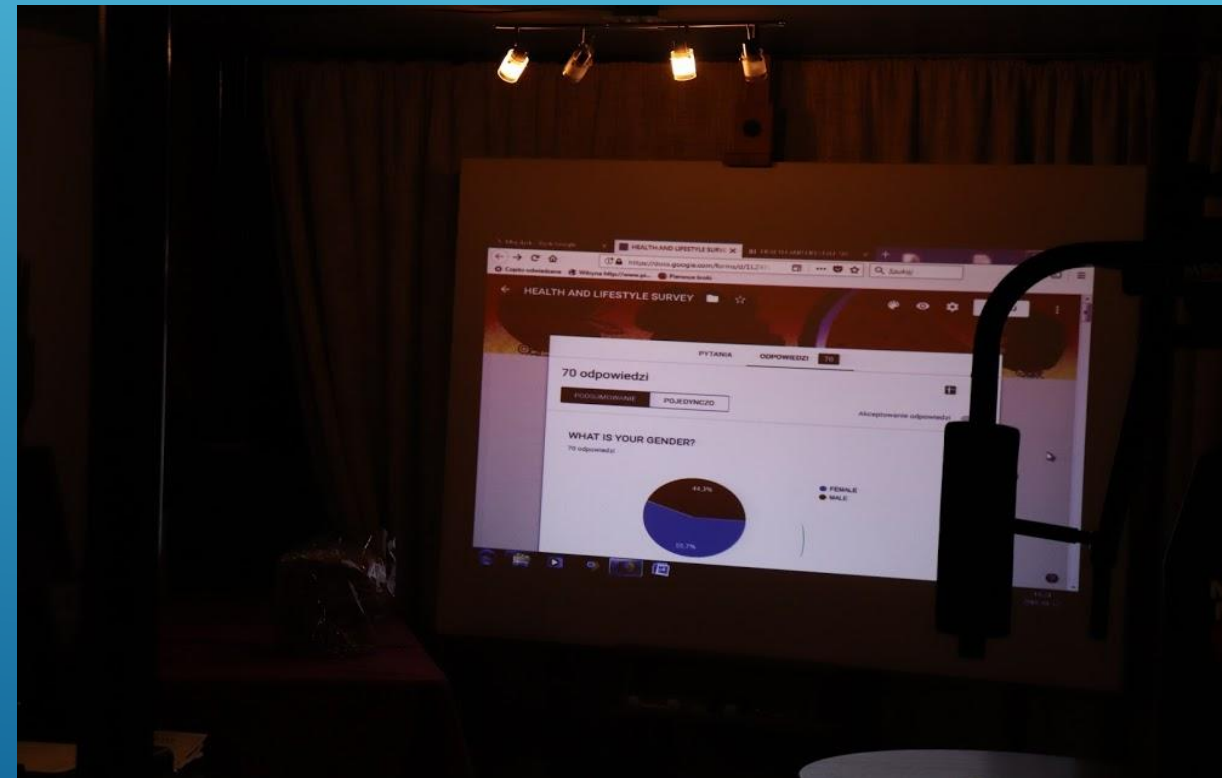
2 REGULAMINY ORAZ ZASADY WSPÓŁPRACY I BEZPIECZEŃSTWA



3 UCZYMY SIĘ ANALIZOWAĆ... DYSKUSJE NA TEMAT ZEBRANYCH DANYCH W ANKIECIE

Naciśnij zdjęcie

https://docs.google.com/forms/d/1LZ4PaPk1R6MRr-2d26GH8qT6-8Odr-0UzQrdgDIzWzY/edit?usp=drive_web#responses



4 ZWIEDZANIE POLAŃCZYKA



5 WYCIECZKA – ZAPORA NA SOLINIE



5 WYCIECZKA – SKANSEN W SANOKU



6 CO OZNACZA „BYCIE FIT”??? TWORZYMY DEFINICJĘ

Being fit means...

Having a routine, resting well,
eating healthy, exercising regularly,
be more motivated everyday.

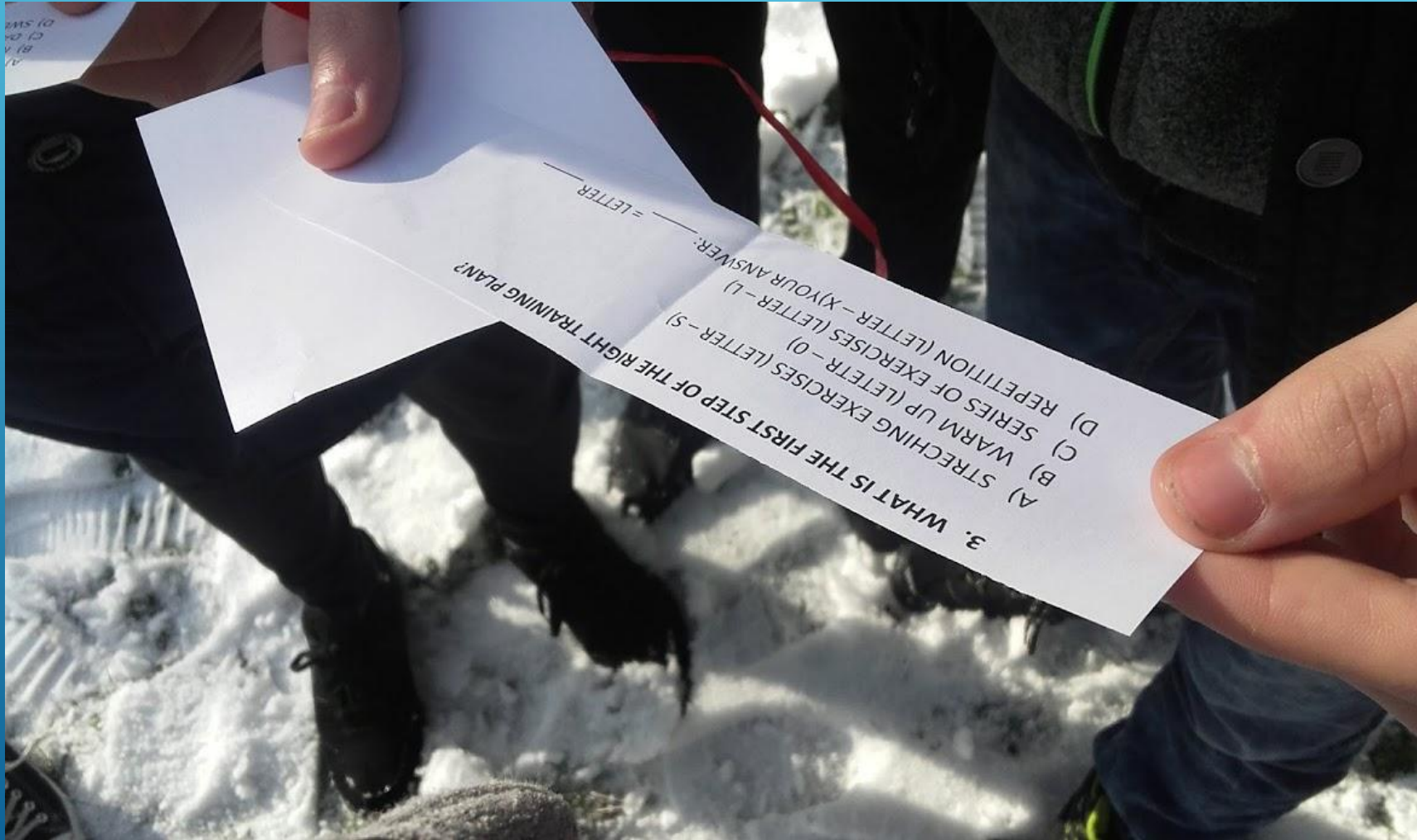
Būti sveiku reiškia...

Turėti dienotvarkę, gerai ilsėtis, valgyti sveikai,
sportuoti reguliariai, būti kas labiau motyvuoti.

Być fit oznacza...

być regularnym, dobry odpoczynek, zdrowe odżywianie, regularne ćwiczenia i motywację

7 GRA TERENOWA - LOSE YOUR WEIGHT



8 OMÓWIENIE ZASAD FAIR PLAY W SPORCIE



9 PRACA W GRUPACH - "JESTEM Z ..."



10 CZY ISTNIEJĄ SPORTY TYLKO DAMSKIE I TYLKO MĘSKIE? PO KTÓREJ STRONIE JESTEŚ?



11 ZAJĘCIA SPORTOWE POŁĄCZONE Z PLANOWANIEM TRENINGÓW



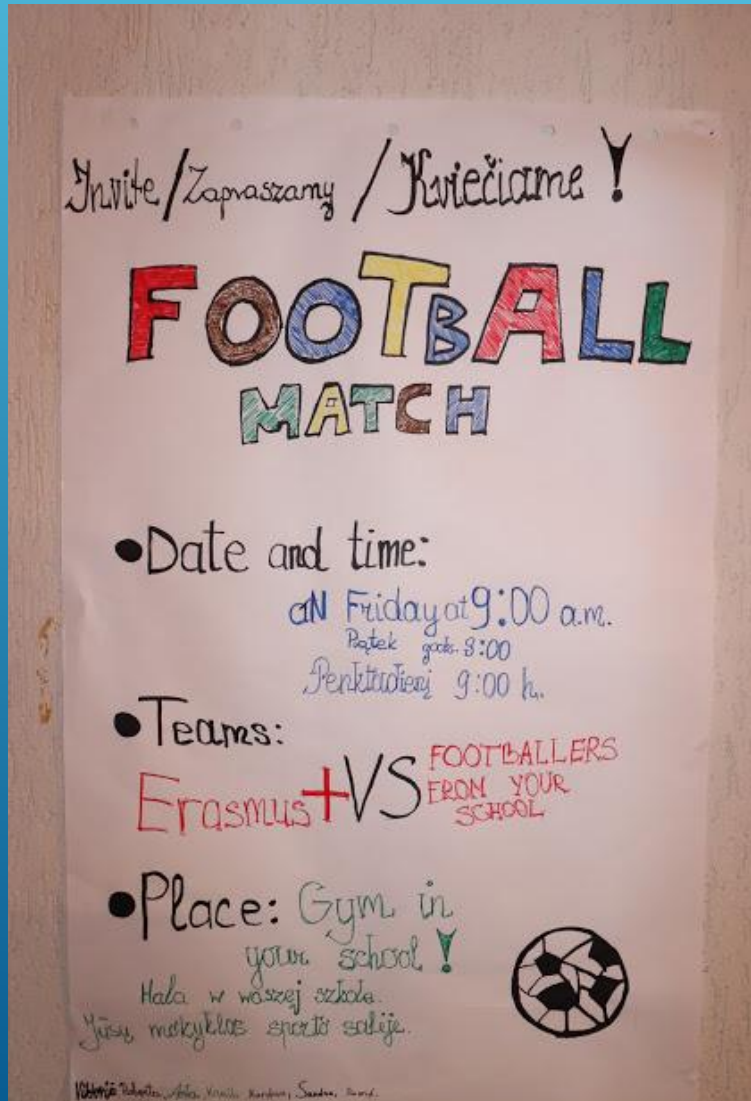
12 DIETETYCZNY MASTER CHEF



13 „NA NARTY GO GO GO!!!” - LESKO



14 MECZ TOWARZYSKI DRUŻYNA ERASMUS+- DRUŻYNA SZKOŁY PODSTAWOWEJ W MYCZKOWIE



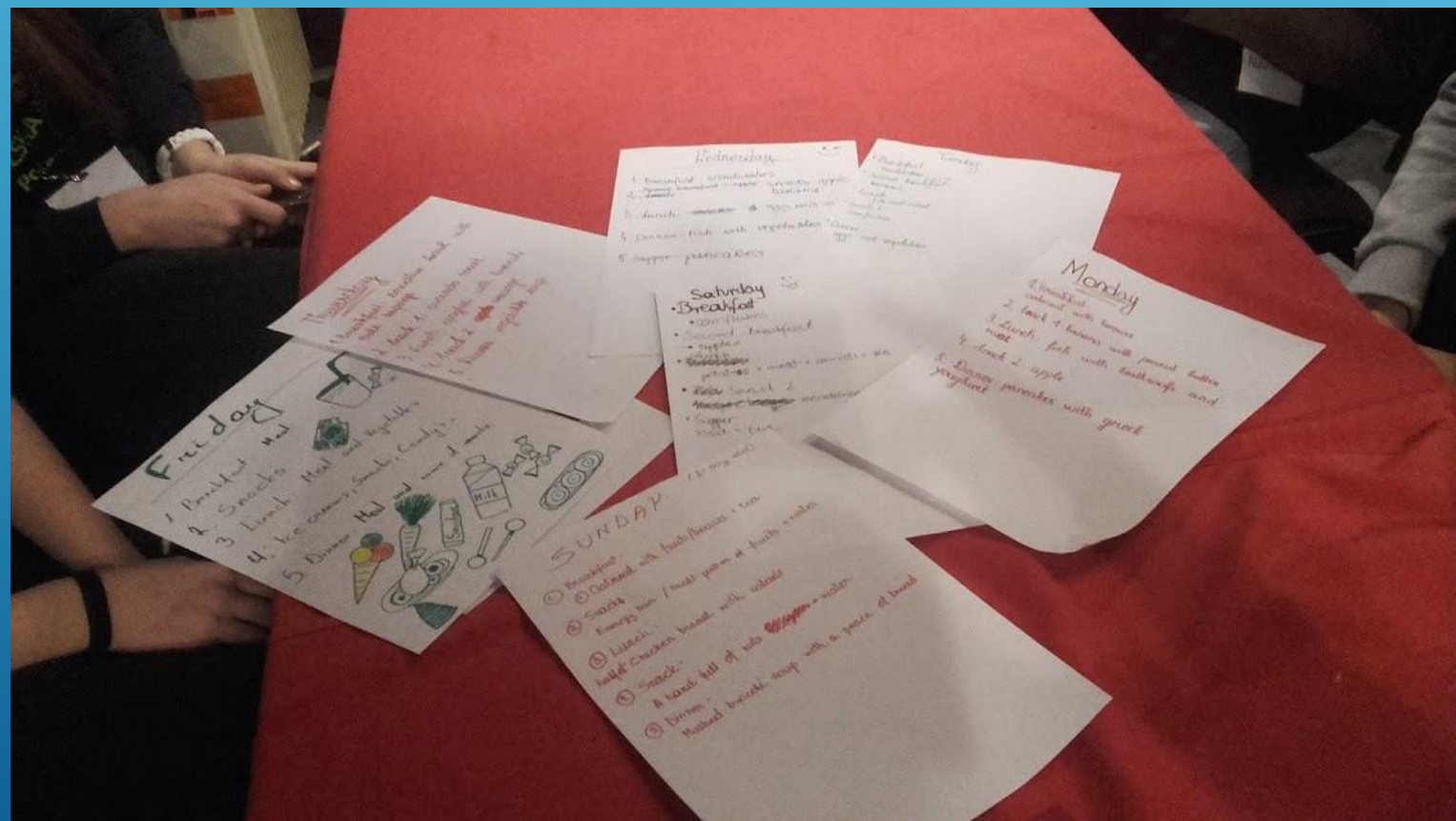
15 WYJAZD NA BASEN W LESKU



16 ZUMBA



17 TWORZENIE BROSZURY...



GOTOWY WYTWÓR!!!



start EAT
+ start MOVE

= start LIVE!

POLSKA - LITWA / ERASMUS+ / Polańczyk 2018

Podsumowanie projektu

27 MARCA 2018

SZKOŁA PODSTAWOWA W SŁOBÓDCE



□ GRY I ZABAWY NA TEMAT ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA DLA KLAS I-VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

- REBUSY
- ŁAMIGŁÓWKI MATEMATYCZNE I JĘZYKOWE
- PRZYGOTOWYWANIE ZDROWYCH PRZEKĄSEK
- ENERGIZERY

GRA TERENOWA DLA KLAS GIMNAZJUM
W SŁOBÓDCE ORAZ ZAPROSZONEJ REPREZENTACJI
GIMNAZJUM W KALETNIKU

NA ZAKOŃCZENIE ZDROWA PRZEKĄSKA DLA KAŻDEGO UCZESTNIKA



27 MARCA 2018

PROMOCJA PROJEKTU W ŚRODOWISKU LOKALNYM



28 MARCA 2018

WIZYTA NA LITWIE I WSPÓLNE ROZEGRANIE MECZU

