

ŠTVRTÁ ÚLOHA

Výzva Zdravie nie je kliše

13.-19.4.2020

Vytvorme si spoločne dobré zvyky a venujme svojmu zdraviu aspoň par minút denne

ÚLOHA KATEGÓRIA 5 - 8 ROKOV

Vašou úlohou na tento týždeň bude vyrobiť svoju knižku o zdraví, môže to byť aj váš denníček ako sa staráte o svoje zdravie. Môžete na to použiť farebné papiere, farbičky, fixky, nálepky, obrázky z novin a časopisov, ale aj vaše fotky.

Kapitoly vo vašej knižke môžu byť:



Moje zdravé zúbky
Oddýchnem si trošička
Takto sa hrám
Behám, skáčem, cvičím
Zdravo papám

Nezabudnite nám poslať fotku vašej knižky na:

sutaze@do-fenix.sk

Samozrejme meno, vek a odkiaľ ste :)

ÚLOHA KATEGÓRIA 9 - 13 ROKOV



Vytvorte si dobrý zvyk - 15 minút každý deň pre zdravie. Môžete si chvíľu zacvičiť, prečítať knihu, pripraviť si zdravú desiatu. Aby sa vám lepšie staralo o vaše zdravie vyrobte si svoj denníček, kde si zapíšete, čo sa vám podarilo urobiť pre svoje zdravie.

Nezabudnite nám poslať fotku a správu ako sa Vám darilo na: sutaze@do-fenix.sk

ÚLOHA KATEGÓRIA 14 - 18 ROKOV



Už sme tu mali zdravú stravu, cvičenie, aktívny voľný čas. Teraz je priestor, aby ste si vytvorili svoj týždenný plán zdravia. Použiť môžete zaujímavé články, videa aplikácie, a potom hurá do plnenia plánov pre zdravie.

Môžete si stanoviť aj nejaký cieľ, ktorý by ste chceli dosiahnuť, čo by ste chceli zlepšiť.

Pre inšpiráciu: <https://gymbeam.sk/blog/ako-si-zostavit-dobry-treningovy-plan/>

Nezabudni nám poslať správu ako ste si vytvorili svoj plán pre zdravie, aký cieľ ste si dali. Správu nám pošlite na: sutaze@do-fenix.sk

Samozrejme meno, vek a odkiaľ ste :)

ČO SO SPLNENOU ÚLOHOU?

Podľa zadania nám pošli foto spolu so správou, ako si plnil/a úlohu, ako ste sa zahráli, na e-mail do 21.4.

Na zaradenie do žrebovania o super školskú tašku je potrebné splniť aspoň 4 úlohy (4 týždne).

Čakaj na ďalšie úlohy 20.4.

