



jestem z  
**GDAŃSKA**

jestem aktywny

# BITWA NA KILOMETRY

ORAZ RÓŻNE ZADANIA DLA  
MŁODSZYCH I STARSZYCH





# BITWA NA KILOMETRY

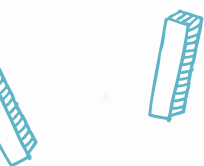
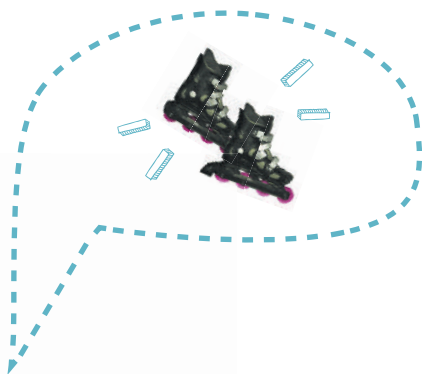
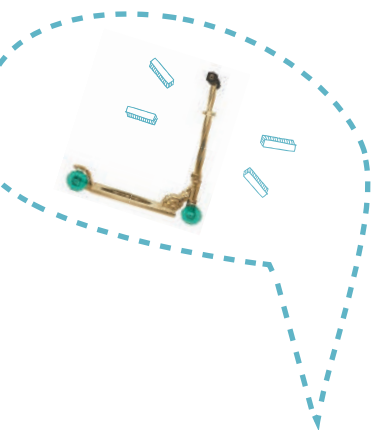
ORAZ RÓŻNE ZADANIA DLA  
MŁODSZYCH I STARSZYCH

IMIĘ I NAZWISKO .....

KLASA .....

SZKOŁA .....

NR KARTY .....





# WSTĘP

Zeszyt ten został stworzony specjalnie dla Was – uczestników Bitwy na kilometry.

Każdego dnia starajcie się aktywnie uczestniczyć w naszej wspólnej zabawie. Zbierajcie na kartę cenne punkty, a wieczorem sprawdzajcie konto na stronie [www.bitwanakilometry.pl](http://www.bitwanakilometry.pl) i zapisujcie wynik w zeszycie w rubryce „podsumowanie dnia”.

Zeszyt będzie Wam służyć podczas wszystkich 30 dni „Bitwy na kilometry”, a jeśli zechcecie, nawet znacznie dłużej. Codziennie dowiecie się z niego czegoś ciekawego o różnych ekologicznych sposobach na przemieszczanie się po mieście, o tym, co jest dla Was zdrowe i czego potrzebujecie, aby być zawsze w świetnej formie.

Zeszyt zawiera również szereg zadań do wykonania. Niektóre są łatwe, inne nieco trudniejsze, jedne można wykonać na podwórku, inne wymagają przygotowania. Ważne, abyście wszystkiego spróbowali, kiedy tylko będzie na to czas i okazja.

Najlepiej poproście rodziców, aby razem z Wami zaglądali do zeszytu, a jeśli wolicie wszystko robić sami, to przynajmniej chwalcie się głośno Waszymi osiągnięciami i wynikami.

Powodzenia!!!

# DZIEŃ 1.

## BITWA NA KILOMETRY

PONIEDZIAŁEK

Lubię do szkoły chodzić piechotą, jeździć rowerem i hulajnogą, a Wy? Nieważne, czy drogę znacie, czy jest ona nowa, ważne, że od teraz będzie wyjątkowa. Dziś zaczynamy razem Bitwę na kilometry.

Przez cały miesiąc będziemy chodzić, jeździć na rolkach, rowerach i hulajnogach, aby zdobyć jak najwięcej cennych punktów i pokonać tysiące kilometrów..., a przynajmniej **40 075** - czyli tyle, ile trzeba, by odbyć podróż dookoła świata. To poważne wyzwanie, ale nas też jest wiele, a kilometry zdobywamy razem. I mamy na to całe **30 dni**.

Zabierzcie więc tornistry, wygodne buty i koniecznie Waszą kartę - pamiętajcie, nie można jej zgubić!

W drodze do szkoły zauważycie kasowniki, podobne do tych w autobusach i tramwajach. Jeśli jeszcze nie wiecie gdzie ich szukać, sprawdźcie na mapce, albo zapytajcie rodziców. Za każdym razem kiedy napotkacie kasownik, przyłóżcie do niego kartę. Powinniście zobaczyć światełko i coś usłyszeć - nie powiem Wam co, bo to niespodzianka.

Kiedy idziecie do szkoły lub z niej wracacie, powinniście odbić kartę co najmniej na dwóch kasownikach. Ale jeżeli znajdziecie ich więcej, też ją odbijajcie. W ten sposób zdobędziecie punkty... i szansę na wylosowanie fantastycznych nagród. Oczywiście po lekcjach też możecie biegać, odbijać kartę i zbierać punkty.



Punkty zbieracie na swoje konto, ale też dla szkolnej drużyny. Namówcie więc rodziców i rodzeństwo, by włączyli się do zabawy, zbierali punkty razem z Wami i pomogli zwyciężyć Waszej szkole!

## GRUNT TO TRZYMAĆ SIĘ ZASAD:

### ZASADA NR 1:

Kartę odbijamy, punkty zdobywamy – co najmniej na dwóch kasownikach, aby zdobyć 10 punktów.

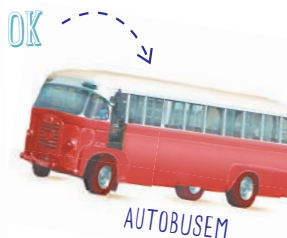
### ZASADA NR 2:

Dobrze się bawimy, wciągamy rodziców do zabawy i sprawdzamy z nimi na stronie [www.bitwanakilometry.pl](http://www.bitwanakilometry.pl), ile razem pokonaliśmy kilometrów. Czekają na Was liczne i bardzo atrakcyjne nagrody.

### ZASADA NR 3:

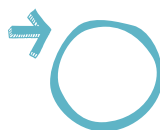


NIE OK



BITWĘ NA KILOMETRY  
CZAS ZACZAĆ!

WPISZ, ILE  
DZIS ZDOBYŁEŚ  
PUNKTÓW W BITWIE



# DZIEŃ 2.

WTOREK

LICZYMY  
KROKI

I jak Wam poszło ? Mogę się założyć, że świetnie. Dziś czeka Was nie lada zadanie. **Pobawimy się w krokomierze** i policzymy, ile kroków robicie w drodze do szkoły i z powrotem. Oczywiście jeśli wolicie pojechać rowerem, zadanie możecie wykonać innego dnia, na przykład gdy będzie padał deszcz.

Możecie zapytać rodziców, czy nie mają aplikacji do mierzenia kroków na swoich smartfonach, ale zapewniam Was, że większą zabawę będziemy mieli, jeżeli policzymy je sami. Nie trzeba liczyć wszystkich kroków, jest na to sposób. Zaraz zobaczycie, że nie jest to takie trudne.

Z mamą, tatą, koleżanką lub kolegą i STOPEREM policzcie,

**ile kroków robicie w ciągu minuty** .....

a w drodze powrotnej, **ile minut idziecie ze szkoły do domu** ..... (min).

Jesteście ciekawi, ile kroków robicie codziennie w drodze do szkoły? Jeśli tak, powiem Wam, jak to sprawdzić. Policzcie sami albo z pomocą innych.

(LICZBA KROKÓW NA MIN) X DROGA DO SZKOŁY W MIN = .....,  
A TAM I Z POWROTEM - WYNIK X 2 = .....

## WOOOW, GRATULACJE!!!



## CZY WIECIE, ŻE:

Aby być w dobrej kondycji, każdy powinien codziennie zrobić co najmniej 10 tysięcy kroków.

Chcecie wiedzieć, ile czasu Wam na to potrzeba? Nic prostszego:

(ZALECANA LICZBA KROKÓW) : (LICZBA KROKÓW W MIN)  
= ..... MIN

## PODSUMOWANIE DNIA

WPISZ, ILE DZIŚ ZDOBYŁEŚ PUNKTÓW W BITWIE → ○

# DZIEŃ 3.

## SUPERTALERZ

ŚRODA

PIECZYWO  
PEŁNOZIAR-  
NISTE  
RYŻ

MAKARONY  
I ZIEMNIAKI

MLEKO  
JOGURTY  
I SER

TŁUSZCZE I SŁODYCZE

JAJKA

RYBY

FASOLKI

WARZYWA  
OWOCY I WARZYWA



Ruch to zdrowie, ale zdrowie to nie tylko ruch. Aby być w superformie, warto polubić zdrowe jedzenie. I wiecie co? To tylko wydaje się trudne. Tak jak z jazdą na rowerze. Pamiętajcie, jak na początku trudno było złapać równowagę, a teraz...



Nasz jadłospis, czyli to, co jemy, też wymaga pewnej równowagi. Na szczęście mamy supertalerz, który pokazuje nam, jakie produkty i w jakiej ilości są dla nas zdrowe. **Jak widzicie, najwięcej potrzebujemy produktów zbożowych, warzyw i owoców.** Ważne jest, aby codziennie jeść produkty mleczne oraz ryby, mięso albo fasolki. Najmniej potrzeba nam tłuszczów i słodczych.

Nie zapomnijcie też w ciągu dnia wypić przynajmniej 4 szklanek wody.

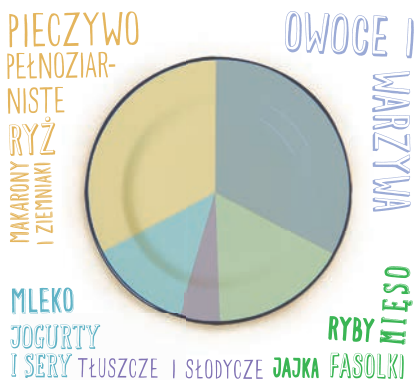


## CZY WIECIE, ŻE JEDZĄC ZDROWO:

- mamy więcej energii
- mamy mocne kości i silniejsze mięśnie
- rzadziej chorujemy
- jesteśmy w lepszych humorach
- nauka przychodzi nam łatwiej
- lepiej śpimy

## ZADANIE:

Od dzisiaj oprócz wpisania zdobytych w **Bitwie na kilogramy** punktów starajcie się co wieczór uzupełnić Wasze supertalerze. Można rysować, kolorować, pisać lub zaznaczać strzałkami. Postarajcie się przy tym, aby Wasze supertalerze były jak najczęściej superzdrowe.



## PODSUMOWANIE DNIA

WPISZ, ILE  
DZIS ZDOBYŁEŚ  
PUNKTÓW W BITWIE

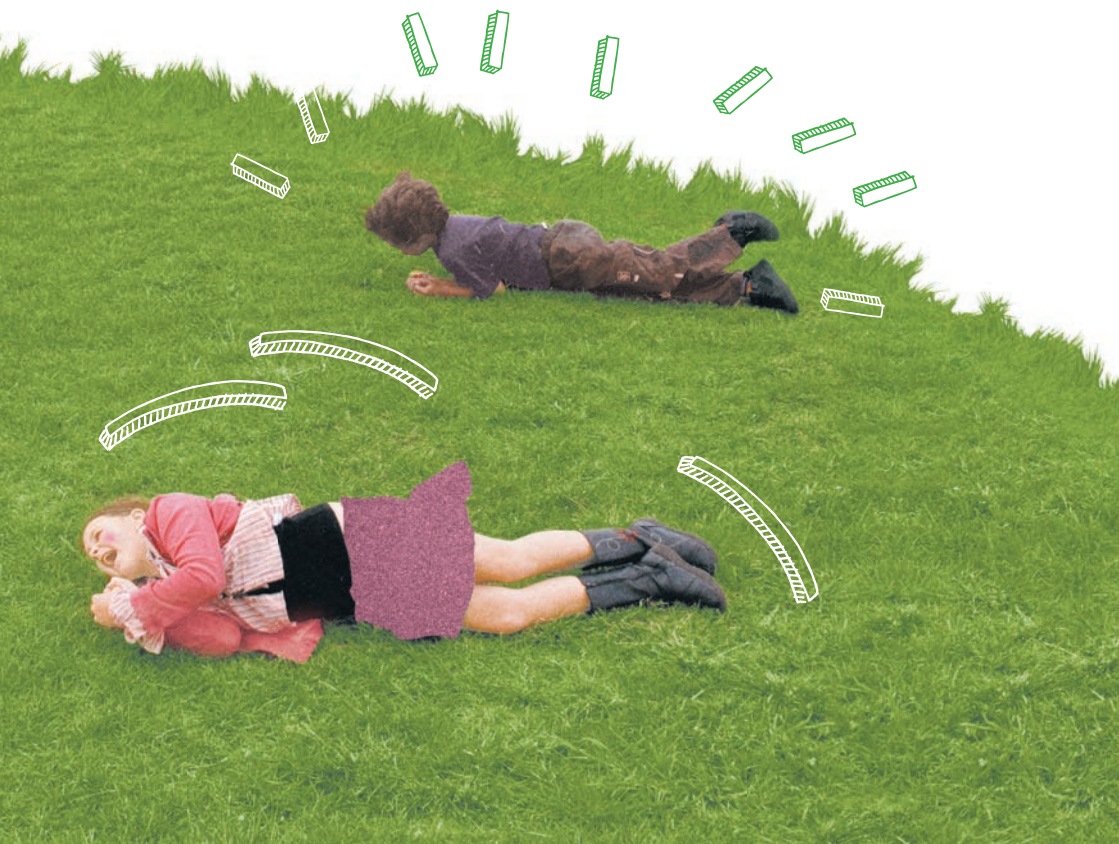


# DZIEŃ 4.

ZANIM SKOŃCZYSZ LAT 12..  
STURLAJ SIĘ Z PAGÓRKA

CZWARTEK

Jest wiele rzeczy, których wszystkie dzieci powinny spróbować, zanim staną się dorosłymi. Dlaczego? Bo sprawiają one wielką frajdę, a dorośli myślą, że im po prostu nie wypada. **Jedną z nich jest sturlanie się z pagórka.**



Z pewnością górka w Waszej okolicy dostarczy Wam wiele radości. Pamiętajcie tylko, aby sprawdzić wcześniej trasę, czy nie ma tam większych kamieni ani innych zasadzek. Ubierzcie się wygodnie (niekoniecznie elegancko) i zdejmijcie rzeczy, które mogłyby Wam przeszkadzać, np. okulary czy słuchawki.

**Oprócz tradycyjnego sposobu turlania się można spróbować zorbingu.** To świetna zabawa dla odważnych i żądnych wrażeń dzieci i dorosłych.

Zorbing to kula o grubych ściankach wypełnionych powietrzem. Wewnątrz tej dużej kuli znajduje się druga, mniejsza, taka aby mogła pomieścić jedną lub dwie osoby. Dla bezpieczeństwa konieczne jest oczywiście przypięcie pasów.

Jak tylko będziecie mieli okazję, koniecznie spróbujcie.

## PODSUMOWANIE DNIA

← — CO DZIŚ I ILE WODY DZIŚ WYPIŁEŚ?  
ZJADŁEŚ?  
UZUPEŁNIJ  
SWÓJ SUPERTALERZ

WPISZ, ILE DZIŚ  
ZDOBYŁEŚ  
PUNKTÓW W BITWIE

Woda: 4 szklanki  
Punkty: 1 koło

# DZIEŃ 5.

PIRAMIDA  
AKTYWNOŚCI

PIĄTEK

CORAZ MNIEJ CZASU:

OGLĄDAM TV  
GRAM W GRY  
KOMPUTEROWE



2-3 RAZY W TYGODNIU:

Z RODZINĄ:  
JEŹDŹE  
NA WYCIEZKI  
ROWEROWE

BAWIĘ SIĘ  
W PARKU

CHODŹE  
NA SPACERY...



SAM:

JEŹDŹE NA DESKOROLCE

UPRAWIAM SPORT,  
KTÓRY  
LUBIĘ

CHODŹE  
PIECHOTĄ  
...



Z KOLEGAMI:

GRAM  
W DRUŻYNIE  
SPORTOWEJ

PODSKAKUJĘ  
DO MUZYKI

BAWIĘ SIĘ  
NA PLACU  
ALBO NA PODWÓRKU...



CODZIENNIE - WYBIERAM RUCH:

NIE SIEDZĘ NA PRZERWACH

BAWIĘ SIĘ ZE SWOIM PSEM

GRAM W GRY, PRZY KTÓRYCH MUSZĘ SIĘ RUSZAĆ

WYNOŚZĘ ŚMIECI

WYBIERAM SCHODY ZAMIAST WINDY

POMAGAM W ZAKUPACH



Cześć, jak Wam idzie w **Bitwie na kilometry**? Ciekawe, jak daleko już zaszliście. Pewnie bardzo, bardzo daleko...

Każdy już słyszał, że ruch to zdrowie, ale Wam jest on potrzebny bardziej niż dorosłym. Głównie dlatego, że rośnięcie i rozwijacie się, a poza tym, jak Wasi rówieśnicy na całym świecie, po prostu nie lubicie siedzieć w jednym miejscu.

## CZY WIECIE, ŻE:

Aby być zdrowym i dobrze się rozwijać, **potrzebujecie co najmniej godziny ruchu dziennie**.

## ZADANIE:

Przyjrzyjcie się piramidzie i sprawdźcie, czy jesteście równie aktywni. Zróbcie zdjęcie, jak ćwiczycie sami, z rodziną i przyjaciółmi i poproście rodziców, aby wrzucili je na Facebooka.

## PODSUMOWANIE DNIA



# DNI 6. I 7.

WEEKEND

## CZAS NA WYCIECZKĘ ORAZ ZABAWY Z RÓŻNYCH STRON ŚWIATA – GRECJA I CHINY

Weekend to świetna okazja na dłuższe spacery i wycieczki. Jeśli pogoda sprzyja, nie traćcie czasu i wybierzcie się z rodziną nad morze lub do lasu... na rowerach lub piechotą. Ciekawe, ile tysięcy kroków zrobicie.

Jeśli wycieczkę postanowiliście zorganizować kiedy indziej, to nic straconego, bo **Bitwa na kilometry** to też jest podróż, i to dookoła świata.

Chcecie wiedzieć, w co bawią się dzieci w innych krajach? Przeczytajcie i koniecznie wypróbujcie te zabawy z rodzeństwem, kolegami i koleżankami ze szkoły czy podwórka.





## ZŁAP OGON SMOKA

To zabawa, w którą bawią się chętnie dzieci z Chin. Wszystko, czego potrzebujecie, to dużo, naprawdę dużo miejsca i przynajmniej 10 osób. Wszyscy ustawiają się w rzędzie, trzymając jedną ręką za ramię osoby przed sobą... Oczywiście z wyjątkiem pierwszej, która jest GŁOWĄ SMOKA. Ostatnia osoba jest jego OGONEM. Zadaniem GŁOWY jest złapać OGON, a innych uczestników – utrudnić to, oczywiście bez odrywania się od siebie. Po złapaniu OGON staje się GŁOWĄ i zabawa rozpoczyna się na nowo.

## ZABAWA W POSĄGI

Zabawa pochodzi z Grecji i choć najlepiej bawi się w nią przy muzyce, doskonale można się bez niej obejść. Im więcej graczy, tym lepiej, ale cztery osoby wystarczą. Jedna osoba stoi pośrodku z zamkniętymi oczami, a pozostałe skaczą i biegają wokół do momentu, kiedy otworzy oczy i krzyknie „Agalmata” – co znaczy po grecku posąg. Inni muszą przybrać jakąś pozę i minę oraz zastygnąć w bezruchu – niczym posągi. Ten, kto pierwszy się poruszy, idzie do środka. Posągi można oczywiście rozśmieszać.

## PODSUMOWANIE WEEKENDU

WPISZ, ILE W WEEKEND  
ZDOBYŁEŚ PUNKTÓW W BITWIE





# DZIEŃ 8.

## ROWEREM PO MIEŚCIE

PONIEDZIAŁEK

### CZY WIECIE, ŻE:

Rower to najlepszy środek transportu w mieście.

Powodów, aby tak twierdzić, jest wiele, a oto kilka z nich:

**ZDROWIE** - jeżdżąc na rowerze, jesteśmy bardziej sprawni i zdrowsi.

**KORKI** - w mieście, w którym jest dużo rowerzystów, a mało samochodów, znacznie łatwiej się poruszać, bo nie ma korków na drogach.

**OSZCZĘDNOŚCI** - kiedy cała rodzina często jeździ na rowerze, a tylko czasami samochodem, może oszczędzać na paliwie na przykład na superwakacje.

**EKOLOGIA** - w odróżnieniu od samochodów rower nie zanieczyszcza powietrza, jest więc pojazdem ekologicznym.



Na całym świecie są miasta, w których na rowerach jeżdżą tysiące, a nawet setki tysięcy osób. Ciekawe, czy wiecie, w jakich krajach są te miasta:

Amsterdam ..... , Kopenhaga..... ,  
 Antwerpia ..... , Monachium ..... ,  
 Pekin ..... , Bazylea .....

A wiecie, jakie miasto jest najbardziej rowerowe w Polsce?

## ZADANIE:

Weźcie rower, mapę i razem z kolegami lub rodzicami zróbcie sobie przejażdżkę po okolicy w poszukiwaniu kasowników – koniecznie zabierzcie ze sobą karty i za każdym razem odbijcie je, aby zdobyć dodatkowe punkty.

**CZAS DOJAZDU** – może Was to zdziwi, ale w dużych miastach często szybciej dojedziemy do celu rowerem niż samochodem – spróbujcie sami i poproście rodziców, aby też sprawdzili, czy prędzej dojadą do pracy rowerem, autobusem, czy samochodem.

## PODSUMOWANIE DNIA



← — CO DZIŚ ZJADŁEŚ?  
 UZUPEŁNIJ SWÓJ SUPERTALERZ



WPISZ, ILE DZIŚ ZDOBYŁEŚ PUNKTÓW W BITWIE



# DZIEŃ 9.

## WTOREK

### ZDROWE KOŚCI

#### CZY WIECIE, ŻE:

Aby prawidłowo się rozwijać, **Wasze kości i zęby potrzebują dużo wapnia**. Najwięcej jest go w przetworach mlecznych, jak mleko, jogurt, kefir, maślanka, sery czy twarożki. Oprócz nabiału dużo wapnia mają też ryby, np. szprotki czy sardynki, ale też orzechy i warzywa strączkowe oraz zielonolistne, jak kapusta, szpinak, brukselka.

**Aby wapń zadziałał, potrzebna jest również witamina D, zwana witaminą słońca.** To kolejny powód, aby spędzać dużo czasu na powietrzu.

Również ruch sprawia, że kości stają się mocniejsze. Chodzić i biegać nie każdy lubi, ale prawie wszystkie dzieci kochają skakać, bo to wspaniała zabawa. Można skakać na jednej nodze, albo dwóch, do przodu, do tyłu i na boki, a do tego na skakance, na łóżku, do wody, grać w gumę albo w klasy.

ZAZNACZCIE POD OBRAZKAMI, CZEGO JUŻ SPRÓBOWALIŚCIE,  
A JEŚLI JESZCZE NIE... TO NIE MA NA CO CZEKAĆ.



PRÓBOWAŁEŚ? TAK / NIE



PRÓBOWAŁEŚ? TAK / NIE



PRÓBOWAŁEŚ? TAK / NIE



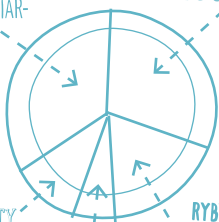
PRÓBOWAŁEŚ? TAK / NIE



PRÓBOWAŁEŚ? TAK / NIE

## PODSUMOWANIE DNIA

PIECZYWO  
PEŁNOZIAR-  
NISTE  
RYŻ  
I ZIEMNIAKI  
MAKARONY  
I SERY  
MLEKO  
JOGURTY  
I SERY  
TŁUSZCZE



OWOCE I  
WARZYWA  
NIEŚLI  
RYBY  
JAJKA  
FASOLKI

← — CO DZIŚ  
ZJADŁEŚ?  
UZUPEŁNIJ  
SWÓJ SUPERTALERZ



WPISZ, ILE DZIŚ  
ZDOBYŁEŚ  
PUNKTÓW W BITWIE



# DZIEŃ 10.

ŚRODA

## SPORT TO NIE TYLKO ZDROWIE

Czy wiecie, że dzieci znacznie szybciej i łatwiej niż dorośli uczą się wszystkiego? Dotyczy to też sportów. Dlatego warto próbować każdego z nich. Kto wie, może któryś wyjątkowo Wam się spodoba i wyrosną z Was mistrzowie.

Sport to nie tylko zdrowie, dzięki niemu uczymy się wielu bardzo ważnych umiejętności, jak gra fair play, koncentracja czy sportowiczostwo.

### ZADANIE:

Ciekawe, czy uda Wam się dopasować sporty do korzyści, jakie za sobą niosą. Połączcie je strzałkami, pamiętając, że każdy sport niesie za sobą przynajmniej dwie korzyści.

### PODSUMOWANIE DNIA

PIECZYWO  
PEŁNOZIAR-  
NISTE  
RYŻ  
I  
ZIEMNIAKI

MAKARONY  
I  
ZIEMNIAKI

MLEKO  
JOGURTY  
I  
SER

TEUSZCZE  
I  
SŁODUCZE

OWOCE  
I  
WARZYWA

RYBY  
I  
FASOLKI

MIĘSO

← — CO DZIŚ  
ZJADŁEŚ?  
UZUPEŁNIJ  
SWÓJ SUPERTALERZ

ILE WODY DZIŚ WYPIŁEŚ?

WPISZ, ILE DZIŚ  
ZDOBYŁEŚ  
PUNKTÓW W BITWIE

— — →

WZMACNIAM  
SERCE

HARTUJĘ  
CIAŁO

UCZĘ SIĘ  
WSPÓŁPRACY

GRAM W PIŁKĘ

ZWIEKSZAM  
POJEMNOŚĆ  
PŁUC

PŁYWAM

JĘDZĘ  
NA ŁYŻWACH

KSZTAŁTUJĘ  
POSTAWĘ

SKACZĘ  
NA SKAKANCE

TĄNCZĘ

WZMACNIAM  
KOŚCI

STAJĘ SIĘ  
SIŁNIEJSZY

JESTEM CORAZ  
SZYBSZY  
I ZWINNIEJSZY

BIEGAM

TRENUJĘ  
SPORTY WALKI

JĘDZĘ  
NA ROWERZE

# DZIEŃ 11.

## ZANIM SKOŃCZYSZ LAT 12, SPRÓBUJ PUSZCZANIA KACZEK

CZWARTEK

Puszczanie kaczek to nie lada sztuka, ale przede wszystkim bardzo fajna zabawa nad wodą. Próbowaliście już?

Polega to na tym, aby płaski kamień odbił się od wody maksymalnie wiele razy i pokonał jak najdłuższy dystans. Najlepiej wybrać jak najcieńszy i najlżejszy kamyk, a następnie rzucić go z jak największą siłą jak najbliżej ziemi.

Ciekawe, czy zgadniecie, skąd wzięła się nazwa „puszczanie kaczek”.





## CZY WIECIE, ŻE:

- Co roku organizowane są światowe zawody puszczania kaczek.
- Światowy rekord to 51 odbić. Chcecie zobaczyć? Zajrzyjcie dziś na nasz profil na Facebooku.

KONIECZNIE URZĄDŹCIE ZAWODY RODZINNE.  
TYLKO UWAŻAJCIE, ABY NIE ZAMOCZYĆ BUTÓW.

MÓJ REKORD: .....

REKORD RODZINNY:.....



## PODSUMOWANIE DNIA



← — CO DZIŚ ZJADŁEŚ?  
UZUPEŁNIJ SWÓJ SUPERTALERZ



WPISZ, ILE DZIŚ ZDOBYŁEŚ PUNKTÓW W BITWIE



# DZIEŃ 12.

PIĄTEK

## WARZYWA I OWOCE X 5

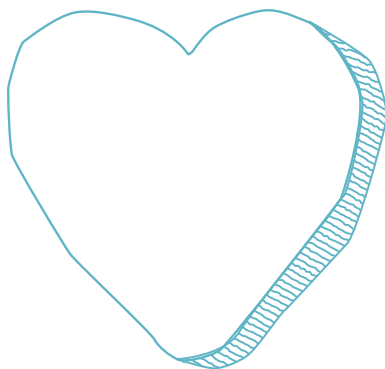
Aby być w superformie, musimy jeść dużo warzyw i owoców... przynajmniej pięć porcji każdego dnia, i pić codziennie przynajmniej cztery szklanki wody. My będziemy zdrowsi, a nasze talerze piękne i kolorowe.

Warzywa i owoce to najlepsze źródła cennych witamin i minerałów, a jesień to pora, kiedy ich wybór jest bardzo bogaty.

### ZADANIE:

W pustym sercu narysujcie swoje ulubione owoce i warzywa.

## JEDZ OWOCE I WARZYWA I ROŚNIJ W SIŁĘ!!!



Alfabet witaminowy może nie jest tak bogaty, jak ten, który znacie z języka polskiego, za to za każdą witaminą stoi szereg warzyw, owoców i innych produktów, które ją zawierają.

Aby być zdrowym, należy codziennie jeść bogate w witaminy dania, surowe owoce i warzywa oraz orzechy. Trudno zapamiętać?

Na to też jest sposób. Można recytować, można też rapować.

### Witaminowe abecadło

*Oczy, gardło, włosy, kości zdrowsze są, gdy A w nich gości.*

*A w marchewce, pomidorze, w maśle, mleku też być może.*

*B – bądź bystry, zwinny, żwawy do nauki i zabawy!*

*W drożdżach, ziarnach i orzeszkach, w serach, jajkach B też mieszka.*

*Naturalne witaminy lubią chłopcy i dziewczyny.*

*Bo najlepsze witaminy to owoce i jarzyny.*

*C – to coś na przeziębienie i na lepsze ran gojenie.*

*C: porzeczką i cytryną, świeży owoc i jarzyna!*

*Zęby, kości lepiej rosną, kiedy D dostaną wiosną.*

*Jesz ją z rybą, jajkiem, mlekiem. Na krzywicę D jest lekiem.*

*Naturalne witaminy lubią chłopcy i dziewczyny.*

*Bo najlepsze witaminy to owoce i jarzyny.*

S. Karaszewski

A próbowaliście już może jeść owoce prosto z drzewa? Spróbujcie, zobaczycie... Po prostu pycha!

## PODSUMOWANIE DNIA

PIECZYWO  
PEŁNOZIAR-  
NISTE  
RYŻ  
I ZIEMNIAKI  
MAKARONY  
I SER  
MLEKO  
JOGURTY  
I SERY  
TŁUSZCZE  
I SŁODCZE

OWOCE I  
WARZYWA  
RYBY  
JAJKA  
FASOLKI

← — CO DZIŚ  
ZJADŁEŚ?  
UZUPEŁNIJ  
SWÓJ SUPERTALERZ

WPISZ, ILE DZIŚ  
ZDOBYŁEŚ  
PUNKTÓW W BITWIE

# DNI 13. I 14. WEEKEND

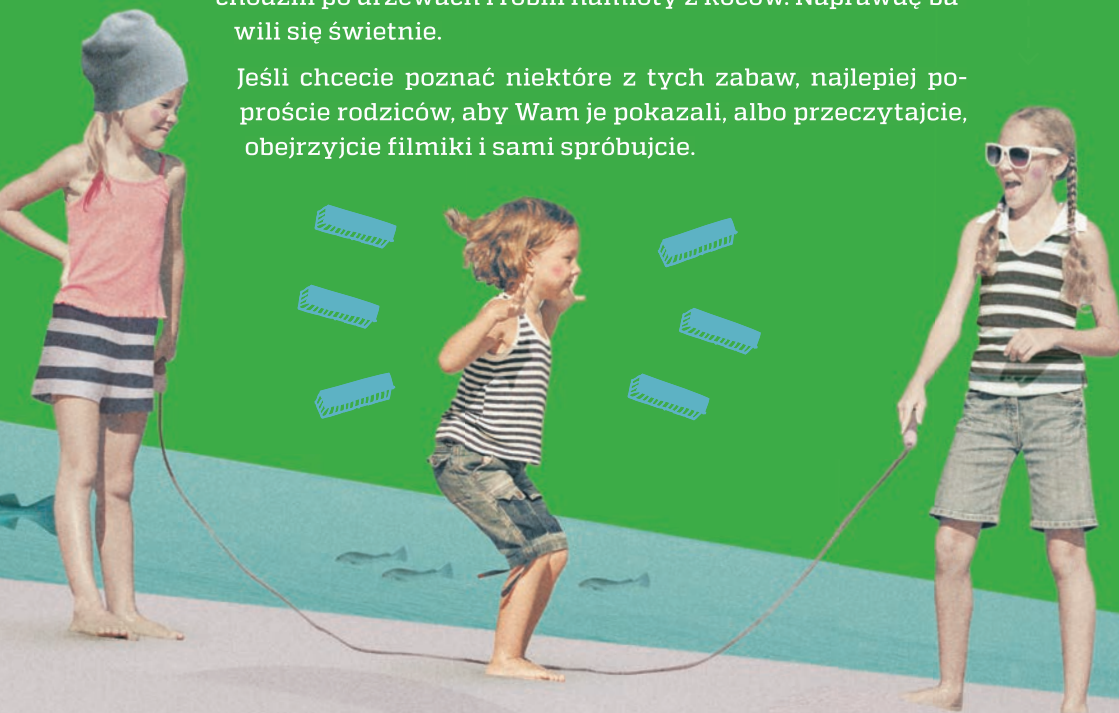
## ZAPOMNIANE ZABAWY

Czas na wycieczkę oraz zapomniane zabawy: kręconkę i grę w ciupy. Jak zawsze w weekendy zachęcam Was do aktywnego spędzania czasu, a szczególnie pieszych i rowerowych wycieczek rodzinnych.

Ale mam również kilka propozycji zabaw z rówieśnikami. Tym razem będziemy próbować zabaw nieco zapomnianych, takich, w które grali Nasi rodzice i dziadkowie.

Zabawy na podwórku czy placu zabaw kocha chyba każde dziecko. Wasi rodzice i dziadkowie, kiedy byli dziećmi, też uwielbiali się bawić, choć ich zabawy były nieco inne niż Wasze. Robili akrobacje na trzepakach, bawili się w podchody, grali w gumę, w klasy, w kapsle, sznurek czy w ciupy, chodzili po drzewach i robili namioty z koców. Naprawdę bawili się świetnie.

Jeśli chcecie poznać niektóre z tych zabaw, najlepiej poproście rodziców, aby Wam je pokazali, albo przeczytajcie, obejrzyjcie filmiki i sami spróbujcie.



## GRA W CIUPY

Zabawa polega na podrzucaniu i łapaniu kamyków. Brzmi prosto, ale na początku wcale tak nie jest. Jeden z kamyków należy podrzucić, zaraz potem zebrać tą samą ręką pozostałe leżące kamyki i złapać ten spadający. Liczba kamyków do zgarnięcia wzrasta z każdą turą. Do zabawy najlepiej wybrać małe i zaokrąglone kamyki. Chcecie zobaczyć, jak to wygląda? Zajrzyjcie dziś na Facebooka.

## GRA W KRĘCONKĘ

Zabawa kręconką to skoki przez dłuższy, 4-7-metrowy sznurek. Dwie osoby trzymają jego końce i wprawiają sznurek w ruch. Zabawa przebiega tak, iż stoimy koło jednej z osób kręcących, wskakujemy do kręconki, wyskakujemy, okrążamy drugą osobę i w tym miejscu zaczynamy następny skok. Ten, kto skusi pierwszy, zastępuje jedną z osób kręcących. Na początku nie jest łatwo, ale szybko można dojść do wprawy. Zabawa może być urozmaicona przez dodatkowe zadania typu: ustalona liczba albo układy skoków, dokładnie tak jak na skakance. Zajrzyjcie dziś na Facebooka i zobaczcie, jak to się robi.

**CZY WIECIE, ŻE: W WIĘKSZOŚĆ Z TYCH ZAPOMNIANYCH ZABAW GRAJĄ DZIECI NA CAŁYM ŚWIECIE.**

## PODSUMOWANIE WEEKENDU

WPISZ, ILE W WEEKEND  
ZDOBYŁEŚ PUNKTÓW W BITWIE



# DZIEŃ 15.

## PO MIEŚCIE PODRÓŻUJEMY BEZ SAMOCHODU... BO JEST TO EKOLOGICZNE

PONIEDZIAŁEK

Czy słyszeliście już o efekcie cieplarnianym? W bardzo dużym skrócie jest to ocieplenie klimatu spowodowane zanieczyszczeniem powietrza, głównie przez CO<sub>2</sub>. Dwutlenku węgla jest w atmosferze coraz więcej, a lasów, które potrafią go wchłonać, zdecydowanie za mało. To z kolei prowadzi do wzrostu temperatury na naszej planecie i częstszych kataklizmów naturalnych, takich jak powodzie, susze czy tornada.

W całej Europie aż ¼ emisji CO<sub>2</sub> pochodzi z transportu. Dlatego ważne jest, aby mieszkańcy wszystkich miast również starali się obniżyć poziom tego „złowrogiego” gazu.

W jaki sposób? Bardzo prosto. Wystarczy ograniczyć do minimum używanie samochodu w mieście. Tam, gdzie możemy, powinniśmy chodzić albo jeździć na rowerze, a na dalsze dystanse skorzystać z transportu miejskiego: tramwaju, autobusu czy kolejki.

Nasze miasto i planeta będą mniej zanieczyszczone, a my zdrowsi.



## CZY WIECIE, ŻE:

- Każdy Polak emituje średnio 8,3 tony dwutlenku węgla w ciągu roku, przeciętny Amerykanin – trzy razy więcej, a mieszkańiec Afryki Północnej – aż 400 razy mniej.
- Wenecja to największy obszar bez samochodu w Europie.
- Gdyby wszystkie dzieci w Wielkiej Brytanii przychodziły do szkoły albo przyjeżdżały na rowerze, a nie samochodem, w ciągu roku produkcja CO<sub>2</sub> byłaby mniejsza o dwa miliony ton... Na koniec **Bitwy na kilometry** przekonacie się, ile Wy zaoszczędziliście ton dwutlenku węgla.

## ZADANIE:

Piechotą, hulajnogą, na rolkach lub rowerem szukajcie kasowników i postarajcie się zapamiętać, jakie wydają dźwięki.

A TERAZ ZAPISZCIE ODGŁOSY, KTÓRE ROZPOZNALIŚCIE ORAZ ZAPAMIĘTALIŚCIE.

.....

.....

## PODSUMOWANIE DNIA





# DZIEŃ 16.

WTOREK

## UCZENIE SIĘ – CZYLI CO JEST DOBRE DLA NASZEGO MÓZGU

### CZY WIECIE, ŻE:

Ilość informacji docierająca do naszego mózgu wynosi około 100 megabajtów na sekundę. Czyli mamy w głowach całkiem szybkie procesory. One, tak jak te w komputerze, też potrzebują energii. A wiecie, co jej dostarcza najczęściej?

Zdrowa dieta i ruch na powietrzu. Mózgi małych geniuszy, takich jak Wy, potrzebują mnóstwa witamin i minerałów, w które bogate są warzywa, owoce, pełne ziarna zbóż i orzechy.

Zaraz zdradzę Wam, gdzie ich szukać. Poeksperymentujcie z rodzajami, jakie pyszne dania można z tych produktów przyrządzić.

### PODSUMOWANIE DNIA

PIECZYWO  
PEŁNOZIAR-  
NISTE  
RYŻ  
I ZIEMNIAKI

OWOCE I  
WARZYWA

MAKARONY  
I ZIEMNIAKI

MLEKO  
JOGURTY  
I SER

RYBY  
JAJKA  
FASOLKI

MIĘSO

← — CO DZIŚ  
ZJADŁEŚ?  
UZUPEŁNIJ  
SWÓJ SUPERTALERZ

ILE WODY DZIŚ WYPIŁEŚ?

WPISZ, ILE DZIŚ  
ZDOBYŁEŚ  
PUNKTÓW W BITWIE

→



PEŁNE  
ZIARNA  
ZBÓŻ



BORÓWKI



JABŁKO



BROKOCY



ORZECHY



ZIELONA HERBATA



CZEKOLADA  
GORZKA

Druga ważna rzecz dla mózgu to oczywiście ruch. Wystarczy już 30 minut aktywnie spędzonych, aby:

- nasz organizm zaczął wydzielać endorfiny, które choć ich nie widać, dają nam uczucie szczęścia, poprawiają nastrój i samopoczucie
- nasz mózg był lepiej dotleniony, dzięki czemu łatwiej nam się jest się skoncentrować i zapamiętywać nowe informacje.

Sami widzicie, że naprawdę warto do szkoły chodzić piechotą, przyjechać na rowerze albo hulajnodze.

# DZIEŃ 17. ŚRODA

## JESIEŃ TO SUPERPORA NA ZABAWY

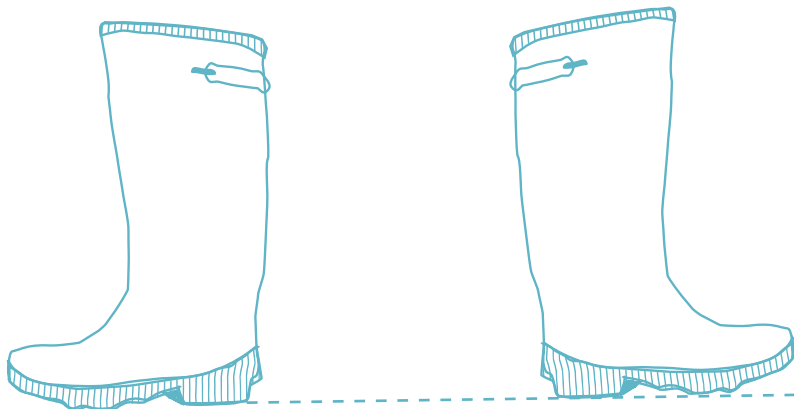
Lubicie jesień? Ja uwielbiam. Można robić tyle fajnych rzeczy: rozrzucać liście, skakać po kałużach, strącać patykiem kasztany, zbierać żółędzie i układać bukiety z liści.

A w co Wy lubicie bawić się jesienią? Ja chyba najbardziej lubię szurać butami w liściach i biegać po kałużach. Oczywiście w moich ulubionych kaloszach.



## ZADANIE:

Pokolorujcie kalosze w ulubione wzory i kolory.



## ZADANIE:

Spróbujcie ułożyć labirynt z suchych liści w parku albo w ogrodku. Potrzebne będą tylko liście, grabie, no i oczywiście dobre towarzystwo. Nie wiecie jak? Podpowieź dziś na Facebooku.

## PODSUMOWANIE DNIA



← — CO DZIŚ ZJADŁEŚ?  
UZUPEŁNIJ SWÓJ SUPERTALERZ



WPISZ, ILE DZIŚ ZDOBYŁEŚ PUNKTÓW W BITWIE



DZIEŃ 18.

ZANIM SKOŃCZYSZ LAT 12...

SPRÓBUJ WSPIĄĆ SIĘ NA DRZEWO

CZWARTEK



Wspinać lubią się nie tylko małpki i misie koala, ale wszystkie dzieci. Przynajmniej te, które znam. Zazwyczaj wspinacie się na pajęczkach i innych przyrządach na palcu zabaw. Może mieliście już okazję wspinać się na ściance?

Jeśli nie, nic straconego – będzie jeszcze wiele innych okazji. Może uda Wam się namówić rodziców. A jeśli nie...

Jeśli nie, to są jeszcze drzewa. Chyba każde z Was powinno spróbować choć raz.

Najlepiej wybrać drzewo o grubszym pniu, z mocno pofałdowaną korą, ale niskimi konarami. Trzeba się odpowiednio ubrać, tzn. w wygodne i możliwe do zniszczenia spodnie i sportowe buty. Unikajcie martwych, przesuszonych drzew i deszczowej pogody.

Jeśli rodzice boją się o Was, najlepiej poprosić ich, aby poszli z Wami. Macie jakiś pomysł?

## CZY WIECIE, ŻE:

Wspinając się, ćwiczyacie prawie wszystkie mięśnie, nie tylko rąk.

## PODSUMOWANIE DNIA

← — CO DZIŚ ZJADŁEŚ? ILE WODY DZIŚ WYPIŁEŚ?

UZUPEŁNIJ SWÓJ SUPERTALERZ

WPISZ, ILE DZIŚ ZDOBYŁEŚ PUNKTÓW W BITWIE



# DZIEŃ 19. PIĄTEK LATAWIEC

Puszczanie latawca to superzabawa i znakomity sposób na spędzenie czasu w wietrzne dni. Im lepszy mamy latawiec, tym bardziej widowiskowo będzie on latał.

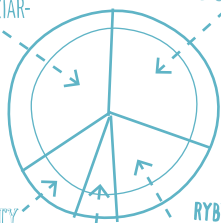
Latawiec można kupić lub wykonać samodzielnie według własnego pomysłu.

Puszczaliście już kiedyś? Jeśli nie, warto spróbować. Wystarczy polana albo plaża, trochę wiatru... no i oczywiście latawiec.

Stoimy pod wiatr... i czekamy, aż poderwie latawiec... A jeśli nie, biegniemy z latawcem lub prosimy o to rodzica czy przyjaciela. Pozostaje nam jeszcze opanować sterowanie latawcem. No cóż... trening czyni mistrza, więc próbujcie i nie poddawajcie się.

## PODSUMOWANIE DNIA

PIECZYWO  
PEŁNOZIAR-  
NISTE  
RYŻ  
I ZIEMNIAKI  
MAKARONY  
I MLEKO  
JOGURTY  
I SER  
TŁUSZCZE  
I SŁODCZE



OWOCE I  
WARZYWA  
MIĘSO  
RYBY  
JAJKA  
FASOLKI



CO DZIŚ  
ZJADŁEŚ?  
UZUPEŁNIJ  
SWÓJ SUPERTALERZ



WPISZ, ILE DZIŚ  
ZDOBYŁEŚ  
PUNKTÓW W BITWIE





# O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ:

## WIATR

Waga latawca powinna być odpowiednia do siły wiatru.

## SZNUR

Jeśli nie jest napięty, lekkie szarpnięcie może pomóc utrzymać go na odpowiedniej wysokości.

## SUPEŁ

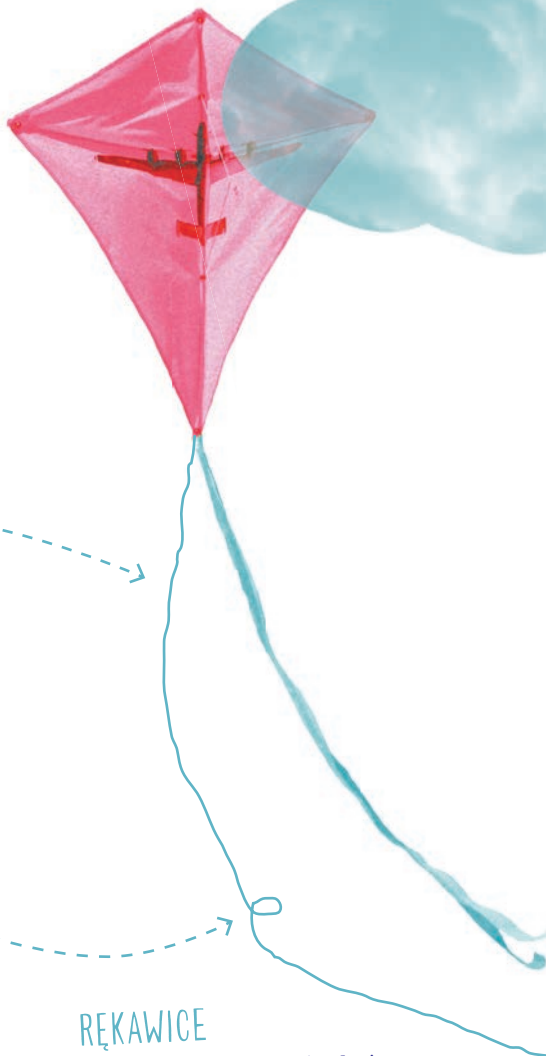
Jeśli dwa latawce splączą się w powietrzu, ich właściciele powinni się do siebie przybliżyć – supeł obniży się i będzie można go rozplątać.

## ←--- PRZESTRZEŃ ---→

Odkryty teren, bez wzniesień, drzew, itp., które mogą zmieniać prądy powietrza.

## RĘKAWICE

Bez nich kierowanie dużym latawcem może skończyć się skaleczeniem dłoni.



# DNI 20. I 21.

## WYCIECZKA NA PLAŻĘ I PATYKÓW MALOWANIE

WEEKEND

Któż z nas nie lubi chodzić nad morze... i kąpać się w nim... szukać bursztynów albo muszelek.

A jakie znacie zabawy z patykami wyrzuconymi przez morze? Ja znam dwie.

Jeśli pogoda nie dopisuje, albo macie inne plany, po prostu przeczytajcie i zróbcie to kiedy indziej.

A zatem ruszamy na plażę z wiaderkiem lub torbą w poszukiwaniu patyków - najlepsze są te ładnie wygładzone przez morskie fale. Jak już zbierzemy kilkanaście, wbijamy je w sporej odległości od siebie w piasek, i to koniecznie w dwóch rzędach. A w końcu urządzamy wyścigi, kto pozbiera je najszybciej.

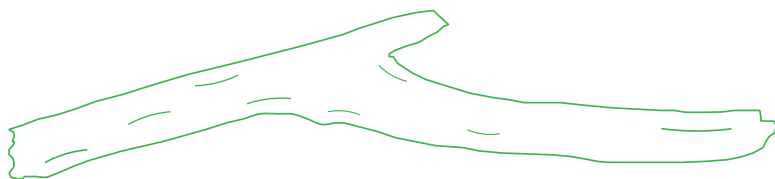
Jak już będzie pora się zbierać, nie zapomnijcie zabrać ze sobą kilku ładnych patyków, aby w domu pomalować je w różne kolory i wzory i powiesić jako ozdobę na ścianę.





## ZADANIE

Narysuj własny kolorowy wzór.



## PODSUMOWANIE WEEKENDU

WPISZ, ILE W WEEKEND  
ZDOBYŁEŚ PUNKTÓW W BITWIE



# DZIEŃ 22.

## HULAJNOGĄ CZY NA ROLKACH TEŻ ZAJEDZIESZ DALEKO

PONIEDZIAŁEK

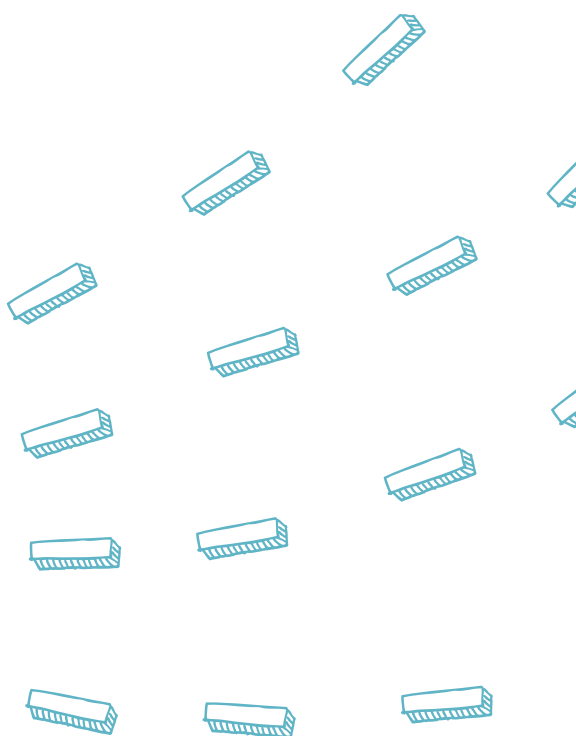
Może się wydawać, że rolki, deskorolka albo hulajnoga służą tylko dzieciom do zabawy. Nic bardziej mylnego.

Po pierwsze, jeździć może każdy – mały i duży, młodszy i starszy.

Po drugie, tak jak rower, mogą służyć do tego, by szybko i sprawnie przemieszczać się po mieście. Coraz częściej dorośli jeżdżą na hulajnogach i deskorolkach do pracy. Nie mówiąc już o dzieciach, które uwielbiają drogę do szkoły pokonać na dwóch lub więcej kółkach.

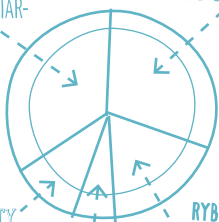
### CZY WIECIE, ŻE:

- Chociaż hulajnogi powstały ponad 100 lat temu, dopiero w XXI wieku wymyślono większość ich modeli.
- Jazda na rolkach, deskorolkach i na hulajnodze to supersposób na ćwiczenie równowagi.
- Najdłuższa podróż na deskorolce trwała ponad rok i 3 miesiące. Rob Thomson odbył ją na trasie Szwajcaria-Chiny.
- Jeśli macie hulajnogę albo rolki, namówcie rodziców albo kolegów na przejażdżkę po osiedlu. To doskonały sposób na zdobycie nowych punktów w **Bitwie na kilometry**.



## PODSUMOWANIE DNIA

PIECZYWO  
PEŁNOZIAR-  
NISTE  
RYŻ  
I ZIEMNIAKI  
MAKARONY  
MLEKO  
JOGURTY  
I SER  
TŁUSZCZE  
I SŁODCZE



OWOCE I  
WARZYWA  
NIEŚNIEŻO  
RYBY I  
FASOLKI  
JAJKA



CO DZIŚ  
ZJADŁEŚ?  
UZUPEŁNIJ  
SWÓJ SUPERTALERZ



WPISZ, ILE DZIŚ  
ZDOBYŁEŚ  
PUNKTÓW W BITWIE



# DZIEŃ 23.

## ŚNIADANIE JAK BATERIA

WTOREK

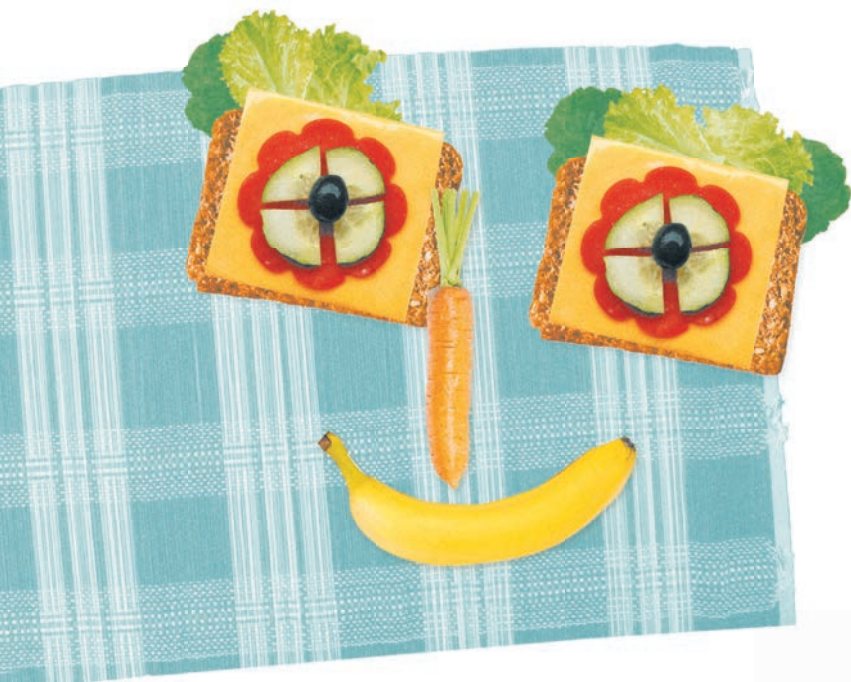
*Śniadanie jedz jak król, obiad jak książkę, a kolację jak żebrak – pewnie nieraz już słyszeliście to powiedzenie. A wiecie, co oznacza?*

Między innymi to, że śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. To z niego mamy czerpać energię na pierwszą połowę dnia.

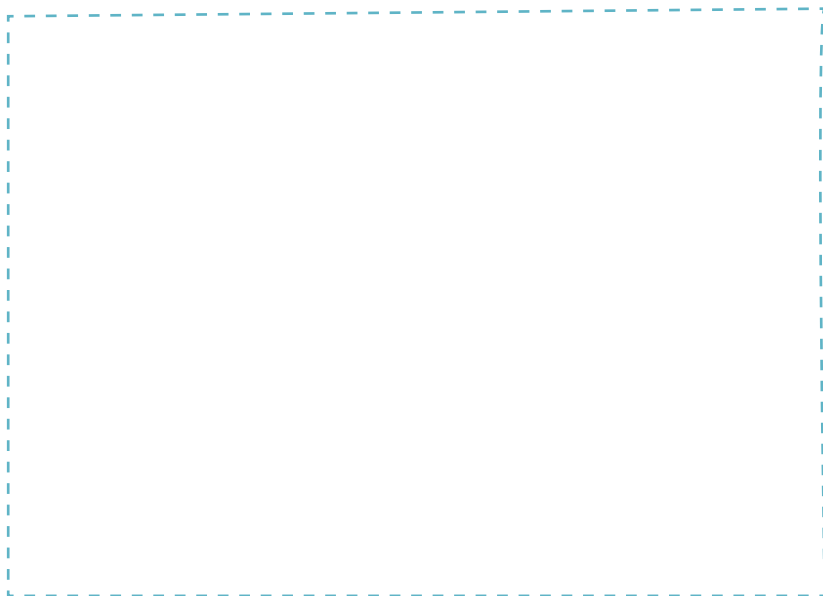
Niektórzy lubią śniadania na słodko: kaszę manną, owsiankę czy müsli z mlekiem oraz owocami.

Inni wolą śniadania na słono, jak jajecznica lub kanapki.

Ważne, aby były smaczne i zdrowe. A że to, co zdrowe, może być wesołe i kolorowe... chyba nie trzeba Was przekonywać.

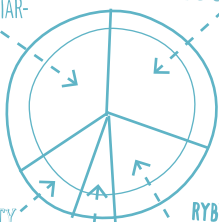


WYMYŚLCIE I NARYSUJCIĘ ZDROWE I KOLOROWE ŚNIADANIE.



## PODSUMOWANIE DNIA

PIECZYWO  
PEŁNOZIAR-  
NISTE  
RYŻ  
MAKARONY  
I ZIEMNIAKI  
MLEKO  
JOGURTY  
I SER  
TŁUSZCZE  
I SŁODCZE



OWOCE I  
WARZYWA

RYBY I  
NIEŚNIEŻO



CO DZIŚ  
ZJADŁEŚ?  
UZUPEŁNIJ  
SWÓJ SUPERTALERZ



WPISZ, ILE DZIŚ  
ZDOBYŁEŚ  
PUNKTÓW W BITWIE





# DZIEŃ 24. ŚRODA

## ZABAWY Z RÓŻNYCH STRON ŚWIATA – WIELKA BRYTANIA I GRA W KASZTANY

Pewnie doskonale znacie zabawy z kasztanami i żołędziami. Już samo ich zbieranie jest superfajdą. Potem można z nich robić ludziki i zwierzaki, albo wysypać zimą w lesie dla dzików. Anglicy natomiast niemal od 200 lat grają w conkers, czyli kasztany. Spróbujcie i Wy.

Przygotujcie:

- kasztany: ładne, najlepiej trochę podsuszone
- sznurki lub sznurowadła o długości ok. 40 cm

### PODSUMOWANIE DNIA

|                                                                                                                                                                                |                                               |                                                                    |                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>PIECZYWO<br/>PEŁNOZIAR-<br/>NISTE<br/>RYŻ<br/>I ZIEMNIAKI<br/>MAKARONY<br/>I ZIEMNIAKI<br/>MLEKO<br/>JOGURTY<br/>I SER<br/>TŁUSZCZE<br/>I SŁODCZE<br/>JAJKA<br/>FASOLKI</p> | <p>OWOCE I<br/>WARZYWA<br/>MIĘSO<br/>RYBY</p> | <p>← — CO DZIŚ<br/>ZJADŁEŚ?<br/>UZUPEŁNIJ<br/>SWÓJ SUPERTALERZ</p> | <p>ILE WODY DZIŚ WYPIŁEŚ?</p>  |
| <p>WPISZ, ILE DZIŚ<br/>ZDOBYŁEŚ<br/>PUNKTÓW W BITWIE</p>                                                                                                                       |                                               |                                                                    | <p>— — →</p>                   |

Kasztany należy przebić lub przewiercić, przeciągnąć sznurek albo sznurówkę i zawiązać na jednym końcu supełek, aby kasztan nie mógł wypaść. Zasady gry są naprawdę proste: sznurek owijamy sobie wokół dłoni i staramy się zniszczyć kasztana przeciwnika.

## ZASADY:

1. Losujemy, kto zaczyna.
2. Ten, kto wygra losowanie, ustala, na jakiej wysokości ma wisieć kasztan przeciwnika, a następnie celuje w niego swoim kasztanem. I tak na przemian.
3. Wygrywa ten, kto pierwszy uszkodzi kasztan przeciwnika.
4. Jeżeli kasztan wypadnie z ręki, przeciwnik może go rozgnieść butem, tylko wcześniej musi krzyknąć: Zgnieciony -rozwalony. Jeżeli przeciwnik zdoła go uprzedzić okrzykiem Stop-gra, kasztan zostaje uratowany.
5. Liczba rund zależy tylko od ustaleń graczy.





# DZIEŃ 25.

## ZANIM SKOŃCZYSZ LAT 12.. ZABIERZ KSIEŻYC NA SPACER

CZWARTEK

Dzisiaj mam dla Was zupełnie nowe zadanie... i na pewno spodoba się Wam, tak samo jak mnie. Ale najpierw powiedzcie, gdzie już doszliście. Pewnie przeszliście już pół świata, a może i więcej.

WPISZCIE, ILE JUŻ POKONAŁIŚCIE  
KILOMETRÓW

.....

I JAK DALEKO ZASZLIŚCIE

.....

A co powiecie na spacer w kosmos? Brzmi fajnie, prawda? I jest, jak by to powiedzieć? dziecinnie proste, pod warunkiem że namówicie rodziców na wieczorny spacer. Oczywiście po drodze nazbierajcie punktów.



Idealnie byłoby, gdyby niebo było czyste i gwiazdziste. Możecie wy-  
pytać rodziców o wszystkie gwiazdy, planety, konstelacje i czarne  
dziury. Ale nawet gdy pogoda nie dopisuje, jest rozwiązanie. W koń-  
cu od czego jest technologia?

Poproście rodziców o ściągnięcie aplikacji do oglądania nieba, jest  
ich naprawdę sporo: **Star Chart, Sky Map czy Star Tracker**. Zoba-  
czycie, taki spacer będzie zupełnie inny niż zwykle i na pewno  
spodoba się i młodszym, i starszym.

## ZADANIE:

Napiszcie lub narysujcie, jaką widzieliście konstelację.

## PODSUMOWANIE DNIA

← — CO DZIŚ ZJADŁEŚ? ILE WODY DZIŚ WYPIŁEŚ?

UZUPEŁNIJ SWÓJ SUPERTALERZ

WPISZ, ILE DZIŚ ZDOBYŁEŚ PUNKTÓW W BITWIE

# DZIEŃ 26.

PIĄTEK

## ZRÓB CIASTKO DLA PTAKÓW I POWIEŚ SAMODZIELNIE NA BALKONIE ALBO NA DRZEWIE

Pewnie doskonale wiecie, że jesienią niektóre ptaki odlatują do ciepłych krajów, a inne przylatują, by spędzić u nas zimę. Jeśli lubicie je obserwować, warto przygotować dla nich smaczne i zdrowe ciasteczka, aby chętnie przylatywały na pobliskie drzewo albo Wasz balkon.

Najlepiej jeżeli będziecie aktywnie uczestniczyć zarówno w przygotowaniu, jak i wieszaniu tych ptasich smakołyków.

### PODSUMOWANIE DNIA

PIECZYWO  
PEŁNOZIAR-  
NISTE  
RYŻ  
I ZIEMNIAKI  
MAKARONY  
I MLEKO  
JOGURTY  
I SER  
TŁUSZCZE  
I SŁODCZE  
JAJKA  
FASOLKI

OWOCE I  
WARZYWA  
MIĘSO  
RYBY  
JAJKA  
FASOLKI  
SŁODCZE  
TŁUSZCZE  
MLEKO  
JOGURTY  
I SER  
MAKARONY  
I ZIEMNIAKI

← — CO DZIŚ  
ZJADŁEŚ?  
UZUPEŁNIJ  
SWÓJ SUPERTALERZ

ILE WODY DZIŚ WYPIŁEŚ?

WPISZ, ILE DZIŚ  
ZDOBYŁEŚ  
PUNKTÓW W BITWIE

— — →

## PRZEPISY:

### ● Tłuste babeczki dla sikorek

Potrzebne będą: smalec, ziarna zbóż, pestki słonecznika lub dyni, nasiona, orzechy, suszone owoce i sznurek

W rondelku roztapiamy smalec. Foremkę na babeczki napełniamy ziarnami, suszonymi owocami i orzechami. Lekko przestudzony smalec wlewamy do napełnionych foremek i odstawiamy w chłodne miejsce do zastygnięcia. Gotowe delikatnie wyjmujemy z foremek, sztyłem robimy dziurkę i przewlekamy przez nią sznurek.

### ● Galaretki z ziarenkami

Potrzebne będą: mała paczka żelatyny, szklanka wody, mieszanka ziaren i pestek, sznurek.

Rozpuszczamy paczkę żelatyny (20 g) w szklance gorącej wody. Gdy przestygnie, dodajemy tyle ziaren i owoców, aby masa była gęsta. Foremki wykładamy papierem, wypełniamy je do połowy nasionami, mocujemy sznurki i wypełniamy do końca.

Tak przygotowane foremki zostawiamy na noc do zastygnięcia.

Nazajutrz wyjmujemy ciasteczka z foremek i wieszamy na drzewkach lub balkonie i obserwujemy przez okno ptaki.

Ciasteczka możecie powiesić też na drzewkach na osiedlu, a przy okazji zgarnąć kilka punktów.





# DNI 27. I 28.

WEEKEND

## WYCIECZKA DO LASU – KTO PIERWSZY, TEN LEPSZY

Lubicie piesze wycieczki? Takie z plecakiem wypełnionym kanapkami i napojami, do lasu lub po polnych drogach? Jeśli nie za bardzo, albo jeszcze nie mieliście okazji spróbować, jak to jest, zapewniam Was, że z naszą grą będzie to wspaniała przygoda.

Gra polega na wykonaniu wszystkich zadań z listy w jak najkrótszym czasie.

Musicie tylko umówić się z rodzicami co do kilku ważnych kwestii!

Po pierwsze, potrzebnych będzie tyle list, ilu uczestników, poproście więc o skserowanie listy.

Po drugie, wynegocjujcie fajną nagrodę dla wygranego!!!

A teraz koszyki lub torebki, aparaty i długopisy, lista i do dzieła.

### PODSUMOWANIE WEEKENDU

WPISZ, ILE W WEEKEND  
ZDOBYŁEŚ PUNKTÓW W BITWIE





## NARYSUJ ALBO ZRÓB ZDJĘCIE:

- ☐ dzikiego zwierzęcia (może to być sarna, ptak, jeż, ale również mrówka czy żuczek)
- ☐ grzyba
- ☐ chmury

## ZNAJDŹ LIŚCIE:

- ☐ z postrzępionymi krawędziami
- ☐ z gładkimi krawędziami
- ☐ czerwony liść
- ☐ zielony liść
- ☐ żółty liść
- ☐ zupełnie suchy liść

## ZNAJDŹ RÓWNIEŻ:

- ☐ trzy żołądźce
- ☐ dwa nasiona drzew - np. orzeszki szyszki
- ☐ piórko
- ☐ kawałek kory
- ☐ gładki kamień
- ☐ trochę mchu
- ☐ suchą gałązkę o kształcie litery Y
- ☐ dwa kasztany



←----- TWÓJ CZAS

SAMI PRYZNAJCIE, ŻE TO ŚWIETNA ZABAWA.

# DZIEŃ 29.

## RUCH JEST „SMART”

PONIEDZIAŁEK

Wiecie, że jutro kończymy naszą **Bitwę na kilometry**? Szkoda, prawda? Ale jeśli polubiliście zbieranie punktów i bicie zdrowych rekordów, to... są na to różne sposoby.

Na przykład znane Wam wszystkim aplikacje czy też apki. Są w smartfonach i tabletach w postaci budzików czy kalkulatorów. Ale są i takie, które stworzono specjalnie po to, abyśmy mogli łatwiej śledzić, ile czasu chodzimy, biegamy... albo ile hamburgerów możecie zjeść po dzisiejszym spacerze, aby nie przybrać na wadze. Albo o ile lżej nam wszystkim się oddycha dzięki temu, że jeździcie na rodzinne wycieczki rowerami, a nie samochodem. Albo ile złotych na prezenty dla Was zaoszczędzili Wasi rodzice, jeżdżąc po zakupy, na pocztę, do fryzjera lub z Wami do szkoły rowerem.

### PODSUMOWANIE DNIA

PIECZYWO  
PEŁNOZIAR-  
NISTE  
RYŻ  
I  
ZIEMNIAKI

MAKARONY  
I  
ZIEMNIAKI

MLEKO  
JOGURTY  
I  
SERY

TEUSZCZE  
I  
SŁODOCZE

OWOCE I  
WARZYWA

MIĘSO

RYBY

JAJKA  
FASOLKI

← — CO DZIŚ  
ZJADŁEŚ?  
UZUPEŁNIJ  
SWÓJ SUPERTALERZ

ILE WODY DZIŚ WYPIŁEŚ?

WPISZ, ILE DZIŚ  
ZDOBYŁEŚ  
PUNKTÓW W BITWIE

— — →

Są też i takie apki, które nam podpowiedzą, co moglibyśmy w danej chwili schrupać, by być w superformie. I czy czasem nie pora na pora lub na drzemkę.

### ZADANIE:

Wypróbujcie którąś z nich razem z rodzicami, między kasownikami.

RUNASTIC

ENDOMONDO

MOVES

BEFIT



# DZIEŃ 30.

WTOREK

KONIEC BITWY NA KILOMETRY  
- ODDAJEMY PAŁECZKĘ KOLEŻANKOM  
I KOLEGOM Z LONDYNU



I jak tam, udało Wam się okrażyć Ziemię? Podobało się? Niezależnie od tego, jak daleko zaszliście, dokonaliście naprawdę czegoś wielkiego... i to na własnych nogach.

Sprawdźcie sami na **bitwanakilometry.pl** i na Facebooku, ile kilometrów pokonaliście oraz ile zaoszczędziliście ton dwutlenku węgla.

Wpiszcie sobie do zeszytu te wszystkie rekordy.

MOJE KILOMETRY:

KILOMETRY MOJE + RODZINY:

KM MOJEJ SZKOLNEJ DRUŻYNY:

KM TRZECH DRUŻYN:

LICZBA ZAOSZCZĘDZONYCH TON DWUTLENKU WĘGLA:

Za to wszystko należą Wam się ogromne brawa.

Niedługo ze słupków znikną kasowniki, bo **Bitwa na kilometry** przeniesie się do Londynu, gdzie przedszkolaki oraz Wasi rówieśnicy ze szkół będą próbowali dotrzymać Wam kroku.

## PODSUMOWANIE DNIA

PIECZYWO  
PEŁNOZIAR-  
NISTE  
RYŻ  
I  
ZIEMNIANKI  
MAKARONY  
I  
MLEKO  
JOGURTY  
I  
SERY  
TŁUSZCZE  
I  
SŁODCZE

OWOCE I  
WARZYWA  
MIĘSO  
RYBY I  
JAJKA  
FASOLKI

← — CO DZIŚ  
ZJADŁEŚ?  
UZUPEŁNIJ  
SWÓJ SUPERTALERZ

ILE WODY DZIŚ WYPIŁEŚ?

WPISZ, ILE DZIŚ  
ZDOBYŁEŚ  
PUNKTÓW W BITWIE

— — →

Opracowanie i redakcja tekstu: Monika Evini

Opracowanie graficzne: [bangbangdesign.pl](http://bangbangdesign.pl)

Korekta: Izabela Jesiołowska - [Edytorial.com.pl](http://Edytorial.com.pl)

Specjalne podziękowanie dla pani Aleksandry Niedzielskiej i pana Marka Jankowskiego z Ośrodka Promocji Zdrowia i Sprawności Dziecka za wsparcie merytoryczne oraz dla wszystkich osób, które zaangażowały się w opracowanie broszury.

© Urząd Miejski w Gdańsku

Niniejsza broszura została opracowana na potrzeby kampanii „Bitwa na kilometr”, realizowanej w ramach projektu SWITCH.

Autorzy ponoszą pełną odpowiedzialność za treść niniejszej publikacji. Treść ta niekoniecznie odzwierciedla stanowisko Unii Europejskiej. EASME ani Komisja Europejska nie ponoszą odpowiedzialności za wykorzystanie informacji zawartych w tych treściach.





organizatorzy



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY  
Z PROGRAMU UNII EUROPEJSKIEJ  
„INTELIWENTNA ENERGIA  
DLA EUROPY”

OŚRODEK PROMOCJI  
ZDROWIA  
I SPRAWNOŚCI DZIECKA  
JEDNOSTKA BUDŻETOWA  
MIASTA GDAŃSKA

partnerzy

