

## Propozycje zajęć promujących zdrowy styl życia

### 01 Gra „BURGER”

Gra rozruchowa przy użyciu piłki do piłki nożnej. Przeznaczona dla dwóch lub większej ilości osób

#### Wyposażenie :

1) piłka do footballu

#### Instrukcja:

W grze B-U-R-G-E-R każda litera reprezentuje jedno „życie”. Gracz, który jako pierwszy zdobędzie całe słowo B-U-R-G-E-R przegrywa. Gracz nr 1 strzela z dowolnego miejsca na boisku. Jeżeli uda mu się trafić do bramki\*, drugi gracz musi powtórzyć strzał z tej samej pozycji co Gracz nr 1. Jeżeli gracz nr 2 nie trafi otrzymuje literę. ( W przypadku słowa B-U-R-G-E-R otrzymuje literę B). Jeżeli gracz nr 2 również trafi do bramki, żadna litera nie zostaje przyznana i gracz nr 1 bierze piłkę, wybiera miejsce z którego będzie strzelał.

Jeżeli gracz nr 1 nie trafi swojego strzału, gracz nr 2 ma możliwość oddania strzału z dowolnego wybranego przez siebie miejsca i gra toczy się jak poprzednio: jeżeli jeden gracz trafi to drugi musi trafić z tego samego miejsca. Gra jest przeznaczona dla dwóch bądź więcej graczy.

#### Alternatywy:

- 1) można grać na bazie koszykówki (zdobycie kosza)
- 2) można grać z dowolnym słowem powiązonym z niezdrowym jedzeniem np. Cola, Frytki, Pizza

\*(Rozmiar bramki jest uzależniony ilości zespołów grających jak również od warunków przestrzenno-lokalowych, umiejętności grających. Można zorganizować wiele drużyn grających na jednym boisku przy użyciu małej bramki).

### 02. Poznaj swoje ciało

#### Kluczowe przesłanie:

bardzo ważny jest aby każdy ćwiczący zrozumiał zdrowotne korzyści płynącej z regularnej aktywności fizycznej. Poniższe ćwiczenie umożliwi zrozumieć co będzie się działo z ciałem podczas uprawiania sportu

#### Wyposażenie:

Piłka do piłki nożnej, stoper

#### Instrukcja:

Przed startem:

Zapytaj uczestników jak się czują. Poproś ich aby określili jak się czują, jaki mają oddech, oraz poproś aby zmierzili sobie puls.

Jak mierzyć puls:

Delikatnie połóż dwa palce na wewnętrznej stronie nadgarstka. Ważne aby każdy z uczestników zmierzył sobie puls samodzielnie gdyż wtedy ćwiczenie ma sens.

Policz uderzenia przez 30 sekund, następnie powtórz pomiar raz jeszcze aby uzyskać wynik na minutę. Powszechnie puls w stanie spoczynkowym waha się w przedziale pomiędzy 75-80 uderzeń/minutę.

Dla starszych uczestników średni puls spoczynkowy wahać się będzie pomiędzy 60-80 uderzeń ma minutę.

Rozgrzewka

Upewnij się, że cała grupa rozgrzała się. Pamiętaj o rozciąganiu. Podczas gdy grupa wykonuje ćwiczenia z tego zakresu, wytłumacz uczestnikom znaczenie tego rodzaju aktywności. Zapytaj jak się czują : Czy czują się rozgrzani, Czy czują coraz więcej ciepła w swoim ciele, czy oddychają ciężiej, czy zauważyli jeszcze jakieś różnice.

Podczas treningu:

Przeprowadź 30 minutową sesję treningową lub meczową. Zbierz całą grupę i zapytaj jak się czują, i poproś ich o ponowne zmierzenie pulsu. Wytłumacz im dlaczego pomiar różni się od tego który dokonali za pierwszym razem.

Spoczynek.

Upewnij się, że upłynęło co najmniej 15 minut rozciągania i odpoczynku. Zbierz grupę ponownie i przeprowadź dyskusję na temat co wydarzyło się z ich ciałami. Pod koniec zajęć poproś uczestników o zmierzenie ich pulsu. (Czy wróciło do normalnego ?)

#### Alternatywy :

Sesja treningowa może być oparta na koszykówce, siatkówce lub innej dyscyplinie sportowej.

#### Pamiętaj:

Możesz poprosić uczestników o zmierzenie pulsu podczas każdego etapu. Będzie to miła przerwa.

### **03. Dziennik aktywności fizycznej**

#### Kluczowe przesłanie:

Młodzi ludzie powinni przeznaczać co najmniej 60 minut umiarkowanych ćwiczeń fizycznych każdego dnia i przynajmniej następne 20 minut energicznych ćwiczeń trzy razy w tygodniu. Nie jest konieczne aby w/w ćwiczenia były wykonywane podczas jednej sesji, mogą być wykonywane w mniejszych 10 minutowych odcinkach.

#### Wyposażenie :

Tablica typu flip chart, biały papier, długopis, flamastry

Kopie dziennika aktywności fizycznej

#### Instrukcja :

Wydrukuj i rozdaj kopie dzienników aktywności fizycznej i poproś uczestników o wypełnienie przez tydzień formularza aktywności fizycznej.

Przed rozdaniem dziennika aktywności fizycznej użyj tablicy do przeprowadzenia dyskusji w następujących tematach:

- 1) Jakiego typu aktywności uczestnicy z reguły wykonują ?
- 2) Jakie inne typy aktywności mogą być dopisane do listy ?
- 3) Jakie czynniki powstrzymują ich od bycia bardziej aktywnym (np. pieniądze, czas, rodzice, wyposażenie, sprzęt)

Na koniec tygodnia poproś każdego z uczestników o prezentację swoich dzienników aktywności fizycznej i przedyskutuj:

- 1) Jakie wykonali typy aktywności?
- 2) Czy wypełnili założone normy ?
- 3) Jakie inne aktywności byłyby dla nich ciekawe, przyjemne?

Wzór dziennika

Cel : 60 minut aktywności dziennie

| Dzień | Aktywność           | Intensywność | Poświęcony czas |
|-------|---------------------|--------------|-----------------|
| 01    | spacer do szkoły    | niska        | 10 minut        |
|       | trening piłkarski   | wysoka       | 60 minut        |
|       | przejażdżka rowerem | średnia      | 20 minut        |

#### Pamiętaj:

Możesz wprowadzić rywalizację pomiędzy drużynami lub wprowadzić konkurs indywidualny. Zachęcaj do ciągłego prowadzenia dziennika. Organizuj dziennik aktywności fizycznej przynajmniej dwa razy w półroczu i wybierz najbardziej aktywnego uczestnika bądź drużynę.

#### 04. Posiłkowy dziennik

Cel:

zebranie informacji na temat dziennego menu uczestników. Priorytetem jest zebranie jak najwięcej informacji na temat wybieranych grup produktowych.

Wyposażenie:

- 1) Tablica flip chart, pisak

Instrukcja :

Przeprowadź, żywą dynamiczną dyskusję na temat jakie produkty (nie zapominaj o napojach) złożyły się na dzienne menu uczestników. Staraj się ustalić :

- 1) ile posiłków odbyło w ciągu dnia?
- 2) ile dodatkowych przegryzek miało miejsce między posiłkami
- 3) ile litrów i jakiego rodzaju napoju płynu zostało wypite?

Następnie przedstaw zasady zdrowego żywienia koncentrując się na tym ile posiłków w ciągu dnia jest zalecanych, jakie są grupy zdrowych produktów a jakich produktów należy unikać, ile wody dziennie zaleca się pić, jak rozplanować posiłki. Przy dyskusji na temat wyboru grup produktowych należy wykreślać z tablicy np. czerwonym kolorem produkty niezdrowe, a kolorem zielonym produkty zdrowe. Szczegóły i zakres przekazywanych informacji należy dostosować do wieku i wiedzy uczestników. Ważne aby pod koniec zajęć przekazać kilka podstawowych punktów zdrowego żywienia.

Pamiętaj:

dla wzmocnienia przekazu możesz wykorzystać treść książki Jem zdrowo strzelam gole

#### 05. Tworzymy zdrowe plakaty

Cel:

wykreowania pozytywnego skojarzenia z ułożonych symboli, które będą kojarzyły się ze zdrowym trybem życia. Oprócz aktywności fizycznej równie ważna jest zdrowa dieta.

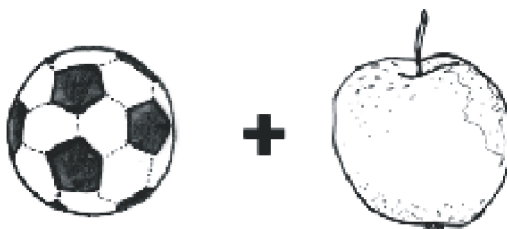
Wyposażenie:

Białe kartki a4, powycinane bądź wydrukowane symbole różnych dyscyplin sportowych bądź różnych form aktywności fizycznej, zdjęcia różnorodnych zdrowych produktów oraz różnych napojów, klej zielone kredki, flamastry

Instrukcja:

Rozdaj każdemu z uczestników białe kartki papieru. W pudełku, pojemniku umieść pomieszczone symbole oraz zdjęcia. Poproś o wykonanie „zdrowego plakatu” zgodnie z następującym założeniem. Po lewej stronie poproś o przyklejenie symbolu dyscypliny bądź aktywności fizycznej następnie poproś o narysowanie znaku dodawania „+”. Poproś teraz o przyklejenie symbolu, zdjęcia zdrowego produktu. Przecież zdrowe jedzenie jest tak samo ważne jak aktywność fizyczna więc stawiamy znak równości i napis zdrowy tryb życia.

Schemat zdrowego plakatu przedstawia poniższy rysunek :

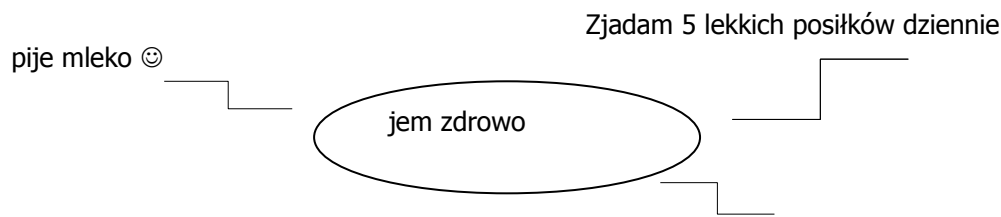


**= ZDROWY TRYB ŻYCIA**

Pamiętaj:

- 1) można wykorzystać większe formaty białych bądź szarych kart papieru

2) można wykorzystać mapę myśli, tworząc „zdrowe plakaty” na wiele różnych sposobów np.



## 06. Wyzwanie - Aktywność fizyczna

### Kluczowe przesłanie:

Zachęcenie młodych ludzi do myślenia dlaczego nie prowadzą aktywnego stylu życia, do wspólnego dzielenia się pomysłami jak wprowadzić aktywność fizyczną w życie codzienne.

### Wyposażenie:

Piłka do gry w piłkę nożną, tablica typu flip chart , długopisy, mazaki

### Instrukcja:

#### Runda 1

Zbierz uczestników i ustaw w koło. Następnie poproś aby podawali sobie piłkę z rąk do rąk po okręgu. Pierwsza osoba podaje piłkę do osoby po jej lewej stronie, po czym biegnie dookoła ustawionych w koło uczestników aż do swojej pozycji wyjściowej. W tym samym czasie piłka jest nadal podawana między stojącymi aż do momentu kiedy osiągnie punkt startowy. Kto był szybciej? Czy biegnący czy piłka?

Kiedy biegnący powróci na swojej miejsce wolniej niż piłka, wtedy musi on podać przyczynę blokującą poświęcanie czasu aktywności fizycznej. (np. brak czasu, brak sprzętu, brak zgody rodziców, brak lokalnego klubu sportowego). Prowadzący zapisuje na tablicy daną przyczynę tworząc w ten sposób „Listę wymówek”. Ćwiczenie należy powtórzyć aż do momentu w którym każdy z uczestników wykona bieg i poda przyczynę. Ile przyczyn udało się zapisać tworząc „Listę wymówek”. Przedyskutuj każdą wymówkę i upewnij się, że na każdą z nich zaproponowane zostało rozwiązanie.

#### Round 1



#### Runda 2

Ćwiczenie jest później powtórzone z następującą zmianą. Piłka jest podawana w prawo i bieg odbywa się analogicznie w prawą stronę. W tej rundzie, zamiast wymówek podają różne rodzaje aktywności fizycznej (np. jazda na rowerze, spacerowanie, prace ogrodowe, piłka nożna, jogging, taniec).

W tym przypadku prowadzący tworzy tzw. „Listę aktywności”



#### Alternatywa:

Możesz przeprowadzić grę w ten sam sposób tylko zmieniając podawane elementy: np. zdrowe/niezdrowe jedzenie.

### **07. Bądź aktywny**

Prowadzący drukuje listy aktywności fizyczne, które mogą uczestnicy wykonywać w dowolnym czasie. Celem stworzenia i rozdania takiej listy jest przypomnienie podstawowych możliwości wykorzystania czasu na ruch i aktywność fizyczną. Po rozdaniu zaleca się przeprowadzenie dyskusji na temat listy w celu pokazania, że aktywność fizyczna nie wymaga użycia sprzętu bądź okoliczności lub nadzwyczajnej ilości czasu.

Przykład takiej listy

#### 1. Wystarczy chwila

Przeskakuj przez małe przeszkody

Próbuj biegać slalomem pomiędzy drzewami, krzakami, butami

Zmierz się z jojo, które wcale nie jest takie łatwe i jest nie lada wyzwaniem

Skakanka – tania a niezastąpiona przy ćwiczeniach

Gra w chowanego – jest za darmo i daje tyle zabawy.

#### 2. 15 minut na zabawę

Zagraj w klasy

Wymyśl taniec do piosenki

Czas na zawody hulahop – kto kręci dłużej ten zwycięża

Wykorzystaj kij od miotły i zagraj w limbo i zobacz jak nisko można przejść

Zawody sprinterskie – zobacz kto jest szybszy

#### 3. Zabawa na cały dzień

Zaproponuj wycieczkę rowerową

Zaplanuj poszukiwanie skarbów

#### 4. Pogoda nie pogoda

Kiedy wieje bądź latawcem

Złap liście – pierwszy kto chwyci 20 wygrywa

Bitwa na śnieżki

Budujemy bałwana lub wielką kulę śnieżną

### **08. Quiz o zdrowym sposobie życia**

Quiz na zasadzie prawda fałsz zawierający podstawowe zasady zdrowego żywienia i przedstawiający założenia codziennej aktywności fizycznej. Można również zmobilizować uczestników do przygotowania quizu bądź maratonu wiedzy na temat zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Na tej podstawie można tworzyć i rozbudować różnego rodzaju gry zespołowe.

## **09. Filmy**

Filmy pełnometrażowe oraz dokumentalne są skutecznym narzędziem komunikacyjnym przekazującym istotne wiadomości o zdrowym trybie życia. Można je pokazać podczas dni nie do końca wypełnionych nauką bądź zorganizować specjalny pokaz nawet nocny w przypadku filmów dedykowanych rodzicom. Staraj się dobrać film do przedziału wiekowego do którego ma być adresowany. Poniżej przedstawiono listę pozycji na które warto zwrócić uwagę wraz z przedziałem wiekowym do którego są adresowane:

- Supersize Me (12)
- Eat Drink Man Woman (dla rodziców)
- Fast food nation (15)
- Food inc (dla rodziców)

## **10. Gotujemy zdrowo**

### Cel:

przekonanie uczestników, że przygotowanie zdrowych potraw nie jest trudne i nie wymaga posiadania wyszukanych produktów. Idealnie do tego celu nadaje się sałatka owocowa, którą w książce Jem zdrowo strzelam gole proponuje szkocki piłkarz Barry Ferguson

### Wyposażenie:

Produkty zgodnie z przepisem na sałatkę owocową, duża miska, noże oraz pojemniki jednorazowe.

### Instrukcja :

Przed przystąpieniem do prac kulinarnych pod nadzorem prowadzącego uczestnicy przygotowują stanowisko pracy. Każdy z uczestników bierze udział w krojeniu (owoce należy umyć, obrać, pokroić, składniki wymieszać, posprzątać stanowisko pracy). Przygotowana sałatka zostanie spożyta przez uczestników. W trakcie krojenia pogadanka z aktywnym uczestnictwem dzieci. Temat przewodni pogadanki: podział produktów na te o wysokiej i niskiej wartości odżywczej. W trakcie pogadanki poruszono następujące zagadnienia: nabiał w diecie dziecka, masło w diecie dziecka, rola warzyw i owoców, rola kwasów  $\Omega 3$ , jakie mięso jeść, czy są zdrowe słodycze i przekąski, dlaczego powinniśmy się zdrowo odżywiać.

### Pamiętaj:

Możesz również wybrać któryś z innych przepisów książki Jem zdrowo i strzelam gole. Mogą to być potrawy śniadaniowe bądź dania główne.

## **11. Patron miesiąca**

W oparciu o konstrukcję książki Jem zdrowo i strzelam gole bądź na jej podstawie wybierz sportowca, który będzie patronem danego miesiąca. Poproś uczestników o zebranie podstawowych informacji o danym sportowcu (data urodzenia, osiągnięcia, przebieg kariery a także o tym co on je, jaka jest ulubiona potrawa). Może uda się nawet go zaprosić w przypadku gdy jest z tego samego miasta. Poproś uczestników o przyklejenie na kartce papieru wyciętego jego zdjęcia oraz dopisywania istotnych informacji.

## **12. Gra piramida żywieniowa**

### Kluczowe przesłanie:

ćwiczenie jest oparte na grze w baseball, ma ono pomóc zrozumieć i zapamiętać jakie produkty są w każdej grupie produktów żywieniowych zgodnie z teorią piramidy, a także podkreślić konieczność zachowania równowagi pomiędzy nimi.

### Wyposażenie:

Karty, napisy do oznaczenia baz grup produktów,  
Karty z obrazkami, symbolami różnych produktów,  
Okrągły kij, taki jak używany jest do gry w baseball  
(może być również kij od szczotki itp.)

### Instrukcja:

Rozłóż na polu gry pięć kart z nazwami baz (grup produktów). Oznacz punkt rzucania piłki w odległości 8-10 metrów od punktu wybijania. Umieść karty z obrazkami produktów do dołu w strefie o nazwie "Lodówka" (wydzielony obszar za plecami osoby rzucającej piłką – „miotacza”) karty z produktami.

Podziel grupę na dwie drużyny

Drużyna A uderza pierwsza, - drużyna B z kolei rzuca piłkę w stronę pałkarza, który ma trzy próby aby odbić piłkę. W przeciwnym razie następny gracz z drużyny A przejmuje kij, pałkę. Reszta drużyny B pełni rolę polowych, którzy mają za zadanie złapać piłkę i „zbić” pałkarza biegnącego do właściwej bazy grupy produktów.

Kiedy pałkarz uderzy piłkę biegnie do strefy lodówki podnosi kartę pokazuje ją i wykrzykuje nazwę produktu. Teraz rozpoczyna się wyścig kto pierwszy zdobędzie właściwą bazę. Po wykrzyknięciu nazwy produktu pałkarz musi dobiec do właściwej bazy produktowej zanim polowi rzucają piłkę do gracza polowego stojącego nogą na właściwej bazie. Prowadzący musi być cały czas czujny aby być pewnym że pałkarz i polowi wybrali właściwą bazę grupy produktów do której należy wylosowany produkt.

Jeżeli pałkarz wykonana swoje zadanie prawidłowo i zdobędzie bazę przed drużyną polowych, drużyna pałkarza zdobywa 1 punkt. Jeżeli piłka zostanie złapana przez polowych zanim uderzy o ziemię lub jeżeli drużyna polowych zdobędzie pierwszą bazę, punkt jest odejmowany z punktacji drużyny pałkarza. Kontynuuj grę do momentu kiedy wszyscy członkowie drużyny pałkarza będą na stanowisku pałkarza. Następnie następuje zamiana drużyn rolami. Drużyna, która zdobędzie większą liczbę punktów wygrywa.

### Alternatywa:

Stwórz bazy grup produktowych w rozmiarach odpowiadających piramidzie żywienia – cukier i tłuszcze powinny być bardzo małe podczas gdy baza owoce i warzywa powinna być dużo większa.

Przykłady dla poszczególnych grup produktów:

Owoce i warzywa:

Jabłko, banan, Pomarańcz, Marchewka, Kabaczek, Sałata, Grzyby, Pomidor, Winogrono, Pieprz,

Przykłady dla poszczególnych grup produktów:

Owoce i warzywa:

Jabłko, banan, Pomarańcz, Marchewka, Kabaczek, Sałata, Grzyby, Pomidor, Winogrono, Pieprz,

Skrobiowe:

Makaron, Ziemniaki, Chleb, Ryż

Mleko i sery:

Ser, mleko, jogurty, twaróg, śmietana

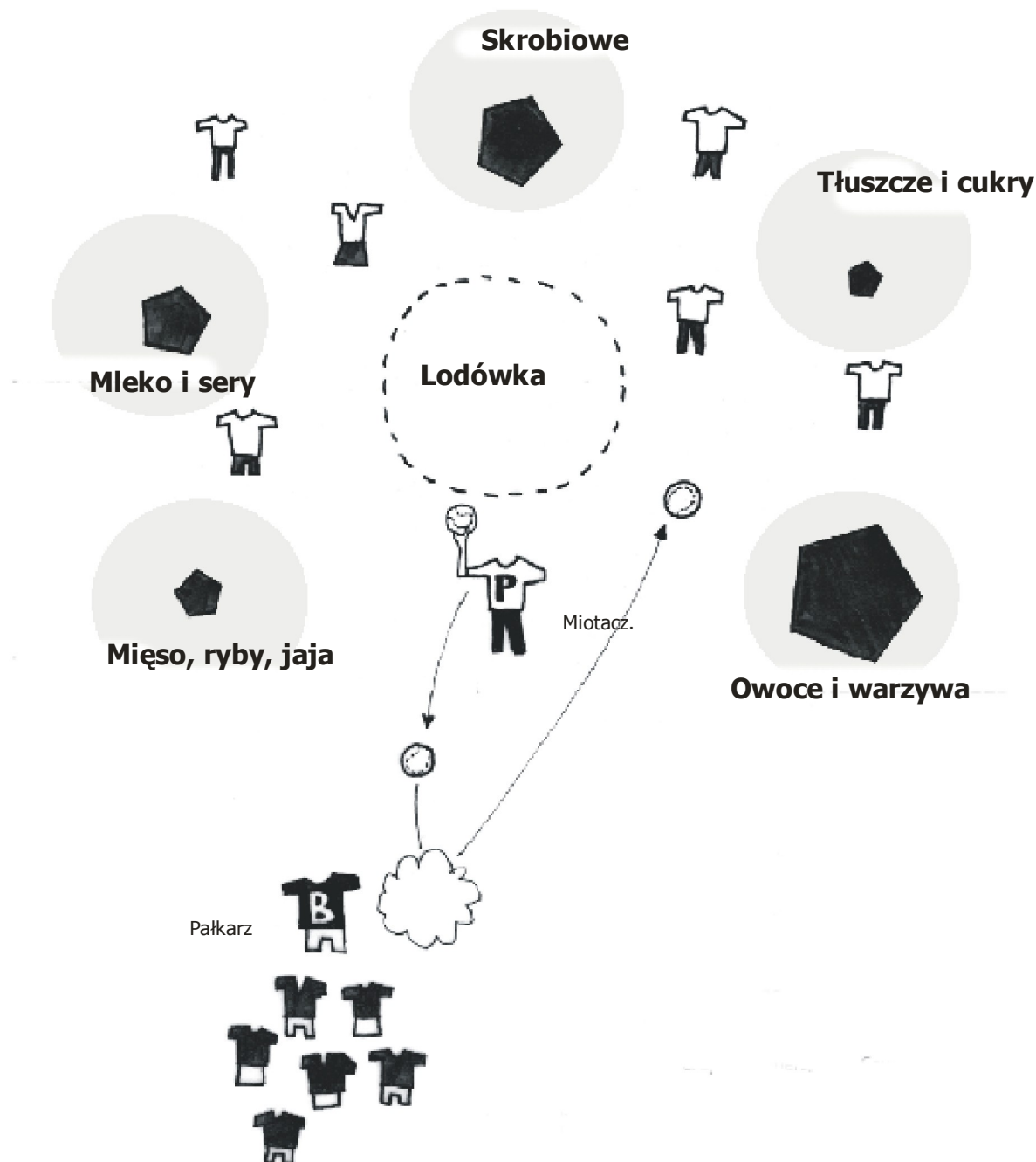
Mięso ryby jaja

Wołowina, orzeszki, Tuńczyk, Kiełbaski, Kiełbasy, Jajka, łosoś, Fasola, Kurczak,

Tłuszcze i cukry

Ciastka, lody, Czekolada, Hot dog, napoje energetyczne,

Schemat gry poniżej



### 13. Wielkie pakowanie drugiego śniadania

#### Kluczowe przesłanie:

ćwiczenie ma na celu zapoznanie uczestników z wyborem właściwych produktów aby stworzyć zdrowy zestaw na drugie śniadanie i jednocześnie co jest bardzo ważne wskazać produkty, których należy unikać. Jest to również świetna okazja aby porozmawiać o różnych rodzajach jedzenia i produktów, które są zjadane.

#### Wyposażenie:

Dwa zestawy kart z produktami zdrowymi (mogą być oznaczone tekstem bądź obrazem, symbolem)

Dwa pudełka symbolizujące śniadaniówki

Dwa zestawy materiałów symbolizujących niezdrowe produkty



Pachołki lub inne przyrządy do ustawienia slalomów  
Opcjonalnie dwie piłki do piłki nożnej.

#### Instrukcja :

Podziel uczestników na dwie drużyny i poproś aby ustawili się w szeregu. Na starcie, przy każdej z drużyn ustawiamy pudełka symbolizujące śniadaniówki. Przed każdą z drużyn ustaw zestaw kart ze zdrowymi produktami wymieszany z kartami z niezdrowymi produktami a drodze do nich ustaw slalom.

Na gwizdek, pierwszy zawodnik z każdej z drużyny pokonując slalom dobiega do rozłożonych kart. Z kart wybiera najbardziej zdrowy produkt, zabiera go i sprintem wraca z powrotem. Przy powrocie do startu należy wrzucić kartę produktu do „śniadaniówki”. Dopiero wówczas może wystartować następny gracz. Zawody są kontynuowane dopóki „śniadaniówka” nie zostanie kompletnie spakowana.

Na koniec przeprowadź dyskusję z każdym z zespołów o zawartości każdej śniadaniówki. Dlaczego wybrali akurat te produkty do swojej śniadaniówki. Czy jest to zdrowe jedzenie, czy może były zdrowsze możliwości.

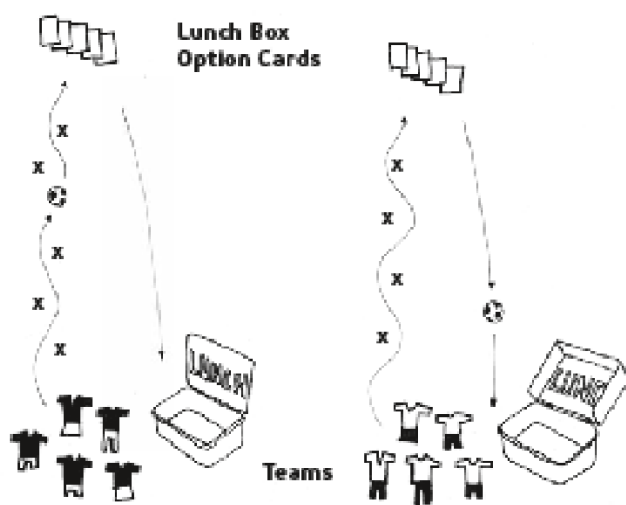
#### Punktacja :

Drużyna, która szybciej skompletuje swoją śniadaniówkę otrzymuje 5 punktów. Każdy zdrowy produkt w śniadaniówce punktowany jest 1 punktem. Jednakże należy uważać gdyż każda niezdrowa rzecz w śniadaniówce oznacza punkt ujemny.

#### Alternatywa:

Ćwiczenie może być częścią treningu piłkarskiego. Wówczas uczestnicy pokonują slalom i powrotnie biegną z piłką.

#### Schemat ćwiczenia



Przykłady zdrowych produktów: Sałata, Jogurt, Banan, Ciemny chleb, Woda mineralna, Jabłka, itd.  
Przykłady niezdrowych produktów: Białe pieczywo, ciasteczka, Hot dog, Kebab, Cola, itd.

### **14. Układamy zdrowe posiłki**

#### Kluczowy przekaz:

zdrowe jedzenie może powstawać z produktów ogólnodostępnych. Ćwiczenie ma za zadanie zwiększenie świadomości żywieniowej uczestników i utrwalenie podziału produktów na zdrowe i niezdrowe.

#### Wyposażenie:

Papierowe talerzyki jednorazowe,  
Farby kolorowe, pędzle  
Białe kartki  
Większy pojemnik

#### Instrukcja

Rozdaj każdemu uczestnikowi talerzyk papierowy, jednorazowy. Poproś uczestników aby namalowali za pomocą farb i pędzli zdrowe produkty, z których będą składać się „gotowane” danie. Prowadź dyskusję z uczestnikami dlaczego wybrali akurat takie produkty. Czy są może zdrowsze produkty, Jakim innym zdrowym produktem można zamienić wybrane produkty.

Następnie rozdaj uczestnikom białe kartki papieru. Poproś aby na nich namalowali niezdrowe przeciwieństwa produktów wybranych do posiłków. W zależności od dania, które będzie gotowane należy przygotować listę niezdrowych produktów których należy unikać. Następnie wyjmij przygotowany wcześniej pojemnik, najlepiej aby był to kosz na śmieci bądź taki pojemnik, który będzie go symbolizował. Poproś aby każdy z uczestników zrobił z kartki papieru z namalowanym niezdrowym produktem kulę papierową i aby wrzucił go do „śmiecnika” Jeżeli uczestnik trafia reszta grupy nagradza go oklaskami. W przypadku gdy nie trafia należy zmniejszyć dystans pomiędzy koszem a rzucającym i spróbować jeszcze raz. Należy upewnić się, że wszystkie kule trafią do śmietnika, a każdy z uczestników otrzyma oklaski w nagrodę

#### Pamiętaj:

Możesz skorzystać z gotowych przepisów zawartych w książce Jem zdrowo i strzelam gole

#### Alternatywa:

Zamiast malowania można skorzystać z uprzednio wyciętych zdjęć produktów z gazet reklamowych i kleju.

**Propozycje zajęć stworzono na podstawie przewodnika „Respect Your Heath Euroschools 2012 oraz na podstawie koncepcji wykorzystania książki Jem zdrowo i strzelam gole!**