Kampania Białych Serc

Kampania Białych Serc – Włącz Alarm- Wyzwanie Rowerowe
Od 12 października do 23 października 2022r. zapraszamy do rywalizacji!

Celem wyzwania jest:
1. Popularyzacja roweru jako środka transportu, troska o środowisko naturalne;
2. Promocja aktywności fizycznej, zachęcanie do podejmowania aktywności fizycznej w każdym wieku;
3. Promocja rodzinnego spędzania czasu wolnego w sposób aktywny.
4. Wykorzystanie telefonu jako narzędzia do pomiaru aktywności fizycznej
Przystępując do wyzwania, pamiętajcie o następujących zasadach:
• przynajmniej 5-minutowej rozgrzewce, aby przygotować organizm do zwiększonego wysiłku,
• zachowaniu bezpieczeństwa w czasie aktywności fizycznej,
• dostosowaniu natężenia aktywności do własnych możliwości i stanu zdrowia,
• osoby, które nie posiadają karty rowerowej, jeżdżą pod opieką rodzica/opiekuna,
• wszyscy chętni biorą udział w wyzwaniu za zgodą rodzica/opiekuna,
• wszyscy jeżdżą w kaskach i sprawnymi rowerami,
• należy wybierać bezpieczne trasy, ścieżki rowerowe, a do wspólnej aktywności zaprosić rodziców, rodzeństwo, koleżanki lub kolegów,
• zachowaniu postawy FAIR PLAY.
Przejechane kilometry należy udokumentować poprzez dowolną aplikację np. endomondo w postaci zrzutu ekranu, na którym powinna być widoczna data i liczba przejechanych kilometrów. Raport przesyłamy na adres wych.fiz.24@onet.pl
Ponadto należy zachować zrzut ekranu w celu sprawdzenia przez komisję, czy podane dane są prawdziwe.
Wszyscy uczniowie, którzy wezmą udział w wyzwaniu i przejadą codziennie minimum 5 km w ciągu tych 12 dni otrzymają ocenę bardzo dobrą lub celującą jeśli wynik będzie wyższy od minimalnego.

Najważniejszą nagrodą jesteś Ty i to co robisz dla siebie, uczestnicząc w tym wyzwaniu.
Ilona Skorupska - Halkiewicz