



Jeśli chcesz policzyć ile km uzbierałeś/łaś danym środkiem transportu



uzbierałem / uzbierałam dla mojej szkoły



Tu wpisz swoją łączną ilość kilometrów.

Podpis osoby zatwierdzającej z ramienia szkoły

złóż na pół



zmieniamy przyzwyczajenia

Sam sobie sterem wszędzie pieszo lub rowerem



dołącz do grupy

www.facebook.com/groups/zmieniamyprzyzwyczajenia

twoja karta aktywności

imię i nazwisko:

klasa/nauczyciel klasy lub przedmiotu:

szkoła:

www.olsztyn.eu

Sam sobie sterem wszędzie pieszo lub rowerem

Zachęć do udziału rodzinę, weź **wkładkę do swojej karty aktywności** dla każdego członka rodziny, poproś aby bliscy zbiegali kilometry dla Ciebie i Twojej szkoły.



Zasady

- Kilometry zbieramy przez 15 dni dni szkolne i weekendy.
- Kilometry zbieramy tylko ekologicznymi środkami transportu czyli:
 - jadąc transportem zbiorowym / autobus, busik, tramwaj/
 - pieszo, rowerem, hulajnogą najlepiej napędzaną siłą mięśni, na desce
 - inaczej - każda zdrowa aktywność powinna być notowana / jazda konna w weekend, czy udział w meczu piłki nożnej tam też przebiegasz kilometry.
- Notujemy ile kilometrów jakim środkiem transportu przebyliśmy każdego dnia kolory kropek pod dniem odpowiadają pojazdom z legendy, zaznacz x przy właściwym.
- Danego dnia możesz jechać kilkoma środkami transportu - notuj każdą aktywność.
- Dla członków swojej rodziny pobierz od nauczyciela wkładkę do Twojej karty, na koniec zbierania kilometrów połącz Twoją kartę i wkładki dla rodziny zszywaczem.
- Notuj kilometry codziennie i pamiętaj poprosić o zatwierdzenie osobę dorosłą.
/ szczegółowy regulamin dostarczony jest szkołom

autobusem
lub tramwajem



rowerem



pieszo



hulajnogą
lub na desce



inaczej *



dotychczasowy konkurs

Stwórz kreatywny pojazd napędzany siłą własnych mięśni lub siłami natury



zbuduj pojazd sam z rodziną lub z klasą, przetransportuj się tym pojazdem do szkoły, zrób zdjęcia z tej podróży, wrzuć je na grupę „Zmieniamy Przyzwyczajenia”.
/czekają dodatkowe nagrody

Karta aktywności

Start data: _____ Powodzenia!

dzień 1
data: _____

Łącznie: _____ KM

dzień 2
data: _____

Łącznie: _____ KM

dzień 3
data: _____

Łącznie: _____ KM

dzień 4
data: _____

Łącznie: _____ KM

dzień 5
data: _____

Łącznie: _____ KM

dzień 6
data: _____

Łącznie: _____ KM

dzień 7
data: _____

Łącznie: _____ KM

dzień 8
data: _____

Łącznie: _____ KM

dzień 9
data: _____

Łącznie: _____ KM

dzień 10
data: _____

Łącznie: _____ KM

dzień 11
data: _____

Łącznie: _____ KM

dzień 12
data: _____

Łącznie: _____ KM

dzień 13
data: _____

Łącznie: _____ KM

dzień 14
data: _____

Łącznie: _____ KM

dzień 15
data: _____

Łącznie: _____ KM

sumę wszystkich kilometrów wpisujemy na ostatniej stronie →

Wkładka dla członka rodziny do karty aktywności

rola członka rodziny:
imię i nazwisko:

uczeń:
klasa:
szkoła:

dzień 1 data: _____	dzień 2 data: _____	dzień 3 data: _____	dzień 4 data: _____	dzień 5 data: _____
---	---	---	---	---

  	 	 	 	 
 	 	 	 	 
łącznie: _____ KM	łącznie: _____ KM	łącznie: _____ KM	łącznie: _____ KM	łącznie: _____ KM

dzień 6 data: _____	dzień 7 data: _____	dzień 8 data: _____	dzień 9 data: _____	dzień 10 data: _____
---	---	---	---	--

  	 	 	 	 
 	 	 	 	 
łącznie: _____ KM	łącznie: _____ KM	łącznie: _____ KM	łącznie: _____ KM	łącznie: _____ KM

dzień 11 data: _____	dzień 12 data: _____	dzień 13 data: _____	dzień 14 data: _____	dzień 15 data: _____
--	--	--	--	--

  	 	 	 	 
 	 	 	 	 
łącznie: _____ KM	łącznie: _____ KM	łącznie: _____ KM	łącznie: _____ KM	łącznie: _____ KM

sumę wszystkich kilometrów wpisujemy na karcie aktywności dziecka →

Wkładka dla członka rodziny do karty aktywności

rola członka rodziny:
imię i nazwisko:

uczeń:
klasa:
szkoła:

dzień 1 data: _____	dzień 2 data: _____	dzień 3 data: _____	dzień 4 data: _____	dzień 5 data: _____
---	---	---	---	---

  	 	 	 	 
 	 	 	 	 
łącznie: _____ KM	łącznie: _____ KM	łącznie: _____ KM	łącznie: _____ KM	łącznie: _____ KM

dzień 6 data: _____	dzień 7 data: _____	dzień 8 data: _____	dzień 9 data: _____	dzień 10 data: _____
---	---	---	---	--

  	 	 	 	 
 	 	 	 	 
łącznie: _____ KM	łącznie: _____ KM	łącznie: _____ KM	łącznie: _____ KM	łącznie: _____ KM

dzień 11 data: _____	dzień 12 data: _____	dzień 13 data: _____	dzień 14 data: _____	dzień 15 data: _____
--	--	--	--	--

  	 	 	 	 
 	 	 	 	 
łącznie: _____ KM	łącznie: _____ KM	łącznie: _____ KM	łącznie: _____ KM	łącznie: _____ KM

sumę wszystkich kilometrów wpisujemy na karcie aktywności dziecka →

przetnij tu