



Jeśli chcesz policzyć ile km uzbierałeś/łaś danym środkiem transportu



uzbierałem / uzbierałam dla mojego przedszkola



Tu wpisz swoją łączną ilość kilometrów.

Podpis osoby zatwierdzającej z ramienia przedszkola

złóż na pół



Sam. zmieniamy przyzwyczajenia

sobie sterem wszędzie pieszo lub rowerem



dołącz do grupy

www.facebook.com/groups/zmieniamyprzyzwyczajenia

twoja karta aktywności

imię i nazwisko:

grupa:

przedszkole:

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 zбирали kilometry dla Ciebie i Twojego przedszkola.



## Zasady

1. Kilometry zbieramy przez 14 dni.
2. 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.
3. Notujemy ile kilometrów jakim środkiem transportu przebyliśmy każdego dnia kolory kropek pod dniem odpowiadają pojazdom z legendy, zaznacz x przy właściwym.
4. Danego dnia możesz jechać kilkoma środkami transportu - notuj każdą aktywność.
5. Dla członków swojej rodziny pobierz od nauczyciela wkładkę do Twojej karty, na koniec zbierania kilometrów połącz Twoją kartę i wkładki dla rodziny zszywaczem.
6. Notuj kilometry codziennie i pamiętaj poprosić o zatwierdzenie osobę dorosłą.  
**/ szczegółowy regulamin dostarczony jest przedszkolom.**

autobusem  
lub tramwajem



rowerem



pieszo



hulajnogą  
lub na desce



inaczej \*



dodatkowy konkurs

**Stwórz kreatywny pojazd** napędzanym siłą własnych mięśni lub siłami natury



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

## Karta aktywności

Start data: \_\_\_\_\_ Powodzenia!

dzień <b>1</b> data: _____ łącznie: _____ KM	dzień <b>2</b> data: _____ łącznie: _____ KM	dzień <b>3</b> data: _____ łącznie: _____ KM	dzień <b>4</b> data: _____ łącznie: _____ KM	dzień <b>5</b> data: _____ łącznie: _____ KM
---	---	---	---	---

dzień <b>6</b> data: _____ łącznie: _____ KM	dzień <b>7</b> data: _____ łącznie: _____ KM	dzień <b>8</b> data: _____ łącznie: _____ KM	dzień <b>9</b> data: _____ łącznie: _____ KM	dzień <b>10</b> data: _____ łącznie: _____ KM
---	---	---	---	--

dzień <b>11</b> data: _____ łącznie: _____ KM	dzień <b>12</b> data: _____ łącznie: _____ KM	dzień <b>13</b> data: _____ łącznie: _____ KM	dzień <b>14</b> data: _____ łącznie: _____ KM	suma łącznie: _____ KM
--	--	--	--	---------------------------

sumę wszystkich kilometrów wpisujemy na ostatniej stronie →