

„Żyję zdrowo - 14 dni aktywności fizycznej w klasie 3 liceum”

„Żyję zdrowo - 14 dni aktywności fizycznej w klasie 3 liceum”

Uczniowie klasy 3 liceum wraz z wychowawcą Aleksandrą Pankiewicz przez 2 tygodnie podejmowali codzienną aktywność fizyczną (np. spacer, bieganie, rower, ćwiczenia). Dokumentowali swoją aktywność poprzez wysyłanie zdjęć, filmików. Poniżej filmik zrobiony w cupcat z tego przedsięwzięcia.



Cele projektu:

Promowanie zdrowego stylu życia wśród uczniów.

Zachęcenie do regularnej aktywności fizycznej.

Uświadomienie wpływu ruchu na zdrowie fizyczne i psychiczne.

Budowanie nawyku codziennego ruchu.

Integracja uczniów poprzez wspólne wyzwanie.



Rezultaty projektu:

Wzrost świadomości znaczenia ruchu dla zdrowia.

Poprawa samopoczucia i kondycji fizycznej uczestników.

Stworzenie galerii zdjęć pokazujących aktywność uczniów.

Wyrobinienie pozytywnych nawyków związanych z ruchem.

<https://youtube.com/shorts/ZF5DyPb2X3c?feature=share>