

Lider zdrowia *

Liderka zdrowia *



.....
imię i nazwisko

.....
data rozpoczęcia

.....
data zakończenia

Idea
poziomu

Umie ubrać się stosownie do pogody. Stosuje zasady zdrowego odżywiania się. Przygotował/a się do udziału w krótkiej formie aktywnego wypoczynku na łonie natury. Regularnie ćwiczył/a wybraną dziedzinę sprawności fizycznej. Brał/a udział w różnych formach samodzielnej aktywności fizycznej.

Zadania		Potwierdzenie
1.	Przez minimum 2 tygodnie samodzielnie przygotowywałem/am sobie drugie śniadanie do szkoły zgodnie z zasadami zbilansowanej diety.	
2.	Przez okres próby ćwiczyłem/am wybrany rodzaj sportu lub dziedzinę sprawności fizycznej (np. szybkość, skoczność, celność, utrzymywanie równowagi). Zapisalem/am wynik osiągany na początku (np. czas na 100 m) i poprawilem/am go na koniec próby.	
3.	Zademonstrowałem/am umiejętność jazdy na 3 różnych sprzętach (np. rower, hulajnoga, wrotki, rolki, łyżwy, sanki, narty).	
Zadania związane ze stopniem		
4.	Wziąłem/wzięłam udział w wycieczce pieszej/rowerowej/kajakowej, trwającej około 4-5 godzin. Samodzielnie spakowałem/am plecak odpowiednio do potrzeb i pogody (uwzględniając zdrowe jedzenie, wodę, okrycie na słońce i deszcz, krem z filtrem itd.).	

Młodzik