

Zdravá výzva 6.B (Marika Totůšková)



Rozhodli jsme se s žáky 6.B, že do nového roku vykročíme zdravě. Během celého měsíce ledna mohli žáci plnit různé úkoly v rámci tzv. zdravé výzvy. Mezi úkoly např. bylo vydržet bez elektronických zařízení, jít na dlouhou procházku nebo si dát den bez nezdravých potravin.

Zdravé výzvy se zúčastnilo neuvěřitelných 22 žáků z 26! A mnoho z nich splnilo všech deset bodů výzvy. Všechny zapojené žáky pak čekala symbolická odměna v podobě čínského penízku štěstí a na vítěze poněkud méně zdravá sladká odměna, leč alespoň v bio kvalitě.

ZDRAVÁ VÝZVA

- Jít jeden den spát nejpozději v 9 hodin a ráno vstát nejpozději v 7 hodin.
Tob, Maty, Richarda, VIKTOR, ONDRA J., Abita, MILAN, Valerie, DITKA, ROZÁ, DENISA, FILIP
- Uběhnout 500 m (můžete změřit na většine svých mobilů) do 3 minut (tj. rychleji, než za 3 minuty). Vali, FILIP, PUCHMERTL, MILAN, Valerie, ANIKA
Richarda, ROZÁ, VIKTOR, Maty, DENISA, DITKA
- Jít na procházku dlouhou nejméně 5 kilometrů. Maty, ANIKA
Richarda, MILAN, ONDRA J., Johy, ANIKA, Matilda, FILIP, ROZÁ, VIKTOR
- Za celý den si nedat ani jeden sladký nápoj. A pít jen vodu či bylinkové čaje. (ani žádná „light“ nápoje jako cola zero atp.)
Richarda, DENISA, Maty, VIKTOR, Kristy, FILIP, Matilda, ROZÁ, MILAN, ELIŠKA, ANIKA, Tob, Johy, Maty, Gabi, ONDRA J., Maty
- Vydržet alespoň 7 hodin bez mobilu a jiného zařízení (notebook atp.) Nepočítá se čas ve škole a v době spánku atp. VIKTOR, ONDRA J., MILAN, Maty, Matilda, DENISA, ROZÁ, ANIKA, Richarda, Maty, Johy, FILIP
- Ráno se osprechovat studenou vodou alespoň 15 vteřin. DENISA, Maty, Kristy, MILAN, Richarda, VALERIIE, ROZÁ, ELIŠKA, VIKTOR, Johy, FILIP
- Za jeden den sníst alespoň 5 porcí zeleniny (to není pět lžic ☺). Vali, Maty, Richarda, MILAN, VIKTOR, Vali, DENISA, AGI, Gabi, FILIP, Matilda, ONDRA J., ROZÁ, LEV, ANIKA, ELIŠKA
- Dát si 45 minut cardio cvičení (třeba podle videa na youtube). Maty, ELIŠKA
ONDRA J., FILIP, MILAN, ROZÁ, VIKTOR, ANIKA, DENISA, Matilda
- Dát si rybu (vitamin D), ale v jiné formě než rybí prsty ☺. Minimálně 100g. Vali, Richarda, VIKTOR, DENISA, Maty, ANIKA, ROZÁ, MILAN, Johy, DITKA, ONDRA J., LEV, Tob
- Jeden den bez junk food (žádná sladkost ani brambůrky). ELIŠKA, FILIP
MILAN, VIKTOR, ONDRA J., ANIKA, Maty, Matilda, DITKA, DELBI, Richarda, KL, KL, FILIP