



## **Pet Heroes 2** zwalnia się z teorii

Cześć! Jesteśmy Pet Heroes i w ramach olimpiady Zwolnieni z teorii realizujemy projekt społeczny. Chcemy poinformować młodzież odnośnie potrzeb, jakie mają dzisiaj schroniska, potrzeb naszych małych przyjaciół, wszelkich zwierzątek domowych czy gadów.

Założyliśmy zbiórkę, której celem jest zakup nowych klatek dla futrzaków – w ten sposób chcemy pomóc lokalnemu schronisku w Chorzowie

Zapraszamy do włączenia się do akcji, będziemy na bieżąco informować o naszych efektach.

Marysia, Borys

# W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH EDYCJA 2



Przerwy „na sportowo”  
w ZSTiO MERITUM

**MISTRZ  
JASKÓŁKI**

**09.04.24**

Długa przerwa -  
Plac Stefana



**MISTRZ  
RZUTU  
BALONEM**

**10.04.24**

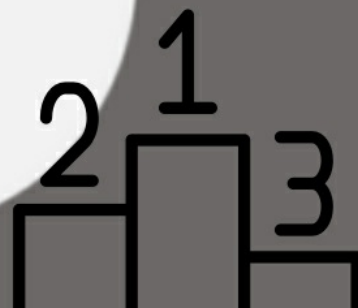
Długa przerwa -  
Przed głównym  
wejściem



**MISTRZ  
HULA-HOOP**

**11.04.24**

Długa przerwa -  
Plac Stefana



### **Regulamin i punktacja**

#### **„W Zdrowym Ciele Zdrowy Duch”**

**1. Jaskółka** zawodnik wykonuje ćwiczenie na czas.

Ćwiczenie zostaje zaliczone w momencie, gdy tułów ćwiczącego znajduje się w pozycji równoległej do podłoża, jedna z noga natomiast jest w górze. Obie ręce muszą być w pozycji równoległej do podłoża z zachowaniem kąta 90° między ręką a tułowiem.

**PUNKTACJA:** 3 min – **6 pkt**, 2,5min – **4pkt**, 2min – **3pkt**,  
1,5min – **2pkt**, 1min i mniej – **1pkt**

**2. Rzut balonem** punktowanie ćwiczenia zależy od dokładności rzutu. Zawodnik, nie przekraczając wyznaczonej linii, rzuca balonami (2) do celu. Cel podzielony jest na kilka stref gdzie strefa 1 – najbliżej celu, strefa 4 – najdalej celu.

**PUNKTACJA:** strefa 1 – **6pkt**, strefa 2 – **4pkt**, strefa 3 – **3pkt**,  
strefa 4 – **1 pkt**.

**3. Hula hoop** ćwiczenie wykonywane jest na czas. Zawodnik wprawia w ruch hula hoop, wykonując okręgi biodrami. Hula hoop nie może znajdować się wyżej niż zebra oraz niżej niż biodra, dotykanie hula hoopa inną częścią ciała niż tułów podczas ruchu jest zabronione

**PUNKTACJA:** 3 min – **6 pkt**, 2,5min – **4pkt**, 2min – **3pkt**,  
1,5min – **2pkt**, 1min i mniej – **1pkt**

**4.** W razie ewentualnych odstępień/zastrzeżeń do regulaminu decyzje podejmuje szefowa projektu

Move4Health Martyna Stajer





**26.03**

# **EKO DZIEŃ**

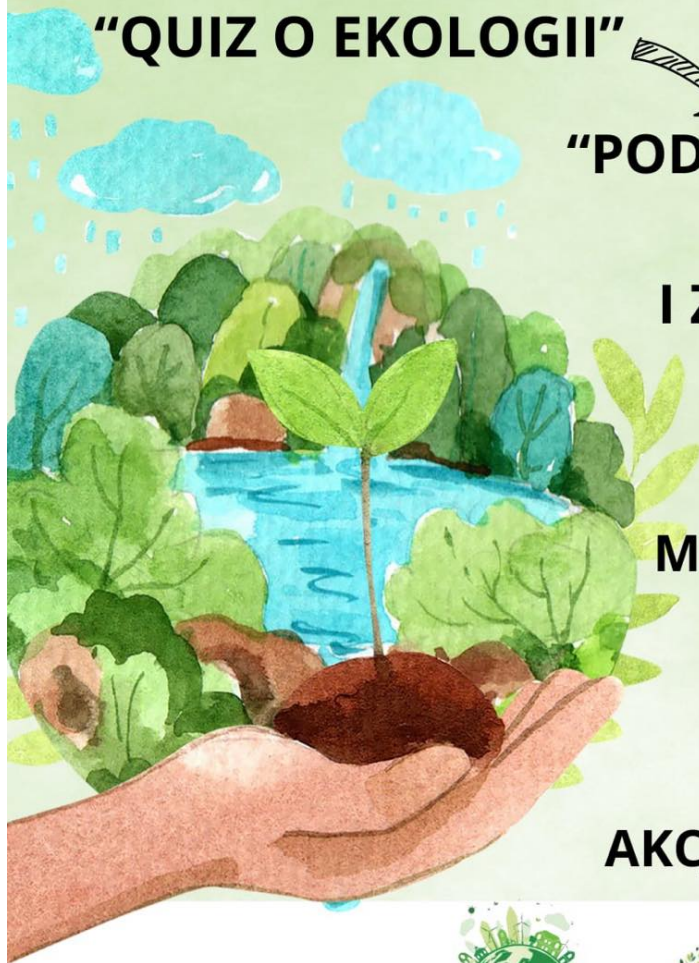
## **W MERITUM**

**"QUIZ O EKOLOGII"**

**"PODCHODY Z PYTANIAMI"**  
**- ODPOWIEDZ**  
**I ZGARNIJ NAGRODĘ**

**MIĘDZYKLASOWY TURNIEJ**  
**WIEDZY O EKOLOGII**

**AKCJA SPRZĄTANIA ŚWIATA**



**Z**



## ZAPRASZAMY!

W imieniu projektów „HelpEarth 2” „Planetoidy” „Zieloniaki, „Be eco-friendly” i „Greenspace” w ramach olimpiady **Zwolnieni z teorii** serdecznie zapraszamy wszystkich uczniów i nauczycieli do udziału w szkolnym dniu ekologicznym, w ramach którego organizowany będzie turniej międzyklasowy. Z każdej klasy prosimy o wybranie 3 przedstawicieli klasy, którzy zmierzą się z innymi klasami.

Całą resztę zachęcamy do wzięcia udziału w krótkim eko quizie. Dla zwycięzcy przewidziana jest nagroda.

**BookItUp** zaprasza |

Cześć! Z tej strony członkowie zespołu BookItUp, czyli projekt zwolnionych z teorii walczący z malejącym poziomem czytelnictwa wśród dzieci i młodzieży. Poprzez prelekcje warsztaty i spotkania z uczniami szkół podstawowych chcemy zachęcać do czytania i uświadamiać o korzyściach płynących z czytania książek. Po za działaniami w świecie realnym działamy również w social mediach. Chcielibyśmy serdecznie zaprosić do obserwacji naszych social mediów. Kosztuje to niewiele a pomoże nam to dotrzeć do większej liczby osób. Za wszystkie obserwacje z góry dziękujemy!



Facebook: [https://www.facebook.com/profile.php?id=61553571497488&locale=pl\\_PL](https://www.facebook.com/profile.php?id=61553571497488&locale=pl_PL)

Instagram: [https://www.instagram.com/book\\_it\\_up\\_zzt/?fbclid=IwAR3JyBL3qTx4REjPTk-eimJI3sRvUvnBu4NhK5s19VNNoycwWxe7N1oF7s](https://www.instagram.com/book_it_up_zzt/?fbclid=IwAR3JyBL3qTx4REjPTk-eimJI3sRvUvnBu4NhK5s19VNNoycwWxe7N1oF7s)

TikTok: [https://www.tiktok.com/@book\\_it\\_up\\_zzt](https://www.tiktok.com/@book_it_up_zzt)

Zuzanna Panek