



## Czuwaj!

Drodzy drużynowi, przyboczni, zastępowi! Zespół Programowy Hufca ZHP Włocławek przygotował dla Was gotowy do wykorzystania konspekt. Poniższy materiał dedykowany jest metodyce harcerskiej i starszo harcerskiej. Zbiórka oparta jest na sprawności „Lider zdrowia \*\*”

---

### Cele i zamierzenia:

- Harcerze zdobędą wiedzę oraz umiejętności wymagane na sprawność lidera zdrowia w stopniu II.
- Harcerze wykorzystają umiejętność planowania zdrowego żywienia, przygotują się oraz odbędą aktywny wypoczynek na łonie natury, podejmą się dowolnej aktywności fizycznej.

---

### Wymagania sprawności:

1. Wraz z rodzicami ułożyłem/am dla siebie tygodniowy jadłospis zgodnie z zasadami zbilansowanej diety. Pilnowałem/am jego przestrzegania (np. nie dojadając między posiłkami).
2. Wzięłem/wzięłam udział w całodiennej wycieczce pieszej/rowerowej/kajakowej. Dowiedziałem/am się, jak można przygotować na całodniowej wyprawie obiad niewymagający gotowania. Przygotowałem/am własnoręcznie i wykorzystałem/am podczas wędrówki jeden z poniższych wariantów:
  - wcześniej przyrządzony obiad spakowany do wielorazowego pojemnika,

- wysokoenergetyczny zamiennik obiadu (np. z orzechów, suszonych owoców, miodu),
  - „suchy obiad” wymagający jedynie zalania wrzątkiem (np. własnoręcznie suszony obiad, obiad na bazie płatków błyskawicznych, suszonych owoców, mleka w proszku).
3. Przez okres próby ćwiczyłem/am wybrany sport lub dziedzinę sprawności fizycznej (np. szybkość, skoczność, celność, utrzymywanie równowagi).
  4. Wzięłem/wzięłam udział w meczu rekreacyjnym trzech różnych sportów drużynowych (np. piłki nożnej, piłki siatkowej, piłki ręcznej, dwóch ogni, hokeja na trawie).

### KONSPEKT ZBIÓRKI ONLINE

Ważne: podczas zbiórki należy korzystać z komputera/ laptopa

AKTYWNOŚĆ	CEL	MATERIAŁY	CZAS
Obrzędowe rozpoczęcie zbiórki – każdy uczestnik zapala symboliczną świeczkę. Powitanie harcerzy, krótka rozmowa na podsumowanie tygodnia.	Utrzymanie obrzędowości drużyny.	Świeczka, zapalniczka (każdy indywidualnie)	5 minut
Kalambury w programie Miro na temat zdrowego żywienia.	Nauka obsługi programu, wprowadzenie do następnego punktu zbiórki.	Lista haseł: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktywność fizyczna</li> <li>• Obiad</li> <li>• Pora dnia</li> <li>• Nawodnienie</li> <li>• Spacer</li> <li>• Sen</li> </ul>	10 minut

Obejrzenia filmiku dot. zdrowego żywienia.	Zdobycie wiedzy dot. podstaw zdrowego żywienia u dzieci i młodzieży.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ltr6xhuHvO4">https://www.youtube.com/watch?v=ltr6xhuHvO4</a>	7 minut
Ułożenie jadłospisu wykorzystując udostępnienie ekranu z programu WORD z tabelką.	Ułożenie tygodniowego jadłospisu zgodnie z zasadami zbilansowanej diety.	Tabela w programie WORD (5 posiłków, 7 dni tygodnia)	20 minut
Przygotowanie posiłku na wędrowną, np. kolorowe kanapki, sałatka, itd.	Przygotowanie posiłku na wędrowną.	Zależnie od wybranego posiłku.	25 minut
Burza mózgów. W programie miro używając kolorowych karteczek wypisuje się pomysły aktywności fizycznych, następnie każdy harcerz wybiera jedną z nich do realizacji przez co najmniej tydzień.	Podjęcie się nowej aktywności fizycznej przez okres co najmniej 1 tygodnia.	<a href="https://miro.com/app/board/o9J_ldoE68Q=/">https://miro.com/app/board/o9J_ldoE68Q=/ lub https://miro.com/welcomeonboard/QAKArv8wXxcJGxLw5S17kmjcPcqFT5FoXX1IugEUjewMeKphlnNYqEdw6xcXniEN</a>  Po zbiórce proszę o uporządkowanie tablicy!	20 minut
Zadanie po zbiorce: Udział w kilkugodzinnej wycieczce pieszej/rowerowej.	Wykorzystanie wcześniej przygotowanego posiłku. Aktywność fizyczna.	Ekwipunek wycieczkowy (plecak, woda, przygotowany posiłek) + odpowiednie ubranie	4-5 godzin