



## **Turniej w ramach Niedzieli dla zdrowia w SCKM**

2020-11-12

**Serdecznie zapraszamy do wzięcia udziału w turnieju z nagrodami: pn „Co wiesz o zdrowym odżywianiu?” organizowanym przez Staromiejskie Centrum Kultury Młodzieży w Krakowie w dniu 22 listopada br podczas wydarzenia. „Niedziela dla zdrowia. Zrób to z głową!”. Turniej odbywa się w ramach kampanii „Kraków stawia na Rodzinę”, pod patronatem Prezydenta Miasta Krakowa. Projekt jest współorganizowany przez Pełnomocnika Prezydenta Miasta ds. Rodziny - Panią Marzenę Paszkot.**

Czy wiecie, jak zachować zdrowie i odporność? Jak najlepiej chronić swój organizm przed wirusami? Czy jedzenie może wpływać na samopoczucie i koncentrację? Jeśli znacie odpowiedzi na te pytania, weźcie udział w naszym rodzinnym turnieju wiedzy. A jeśli chcecie dowiedzieć się jeszcze więcej, posłuchajcie, co ciekawego opowie Wam Pan Piórko. Jak co tydzień zapraszamy na cykl Godziny Rodziny, tym razem włączając się w kampanię „Kraków stawia na rodzinę”. Czekają nagrody!

Zapraszamy dzieci oraz ich rodziców na niedzielne spotkania ze zdrowiem w roli głównej. Na uczestników czeka mnóstwo atrakcji, m.in turnieje z nagrodami, zabawy ruchowe i pamięciowe, pokaz animacji i wirtualna wycieczka. Turniej pt. „Co wiesz o zdrowym odżywianiu” odbywa się w ramach kampanii „Kraków stawia na rodzinę” oraz akcji „Zdrowe żywienie= mądre myślenie” pod patronatem Prezydenta Miasta Krakowa.

### **22.11.2020 - „Niedziela dla zdrowia. Zrób to z głową!”**

W programie:

11:00- 11:30 Warsztaty: Fitness dla mózgu i pamięciowe eksperymenty.

11:30-11:45 Wywiad z uczestnikami / SCKM TV.

11:45-12:00 „H2O bez niej nie działam”. Pijemy wodę!

**12:00-13:00 Turniej z nagrodami: pt. „Co wiesz o zdrowym odżywianiu?”.**

**REGULAMIN TURNIEJU - [zobacz tu](#)**

Warunkiem uczestnictwa jest wysłanie zgłoszenia na adres: **godzinyrodziny@gmail.com**. W zgłoszeniu należy podać ilość członków rodziny biorącej udział oraz wiek dzieci. O przyjęciu poinformujemy w wiadomości zwrotnej. Decyduje kolejność zgłoszeń.

Prosimy o wypełnienie i przyniesienie ze sobą następującego dokumentu: Oświadczenie o zapoznaniu się i akceptacji procedury bezpieczeństwa zasad higieny w trakcie epidemii COVID-19 obowiązujące w SCKM. Pobierz załącznik: [PDF](#)

Więcej informacji na stronie internetowej Staromiejskiego Centrum Kultury Młodzieży -[TUTAJ](#)



**Zapraszamy również na następne spotkanie 6.12.2020 r. - „W głowie się nie mieści”.  
Mikołajkowy turniej dla dzieci**

W programie:

11:00- 11:20 Warsztaty ruchowe.

11:30-11:45 Przeglądy filmów i krótkometrażowych animacji o tematyce zdrowotnej.

11:45-12:15 Kreator Zdrowia. Wirtualna podróż po mapie kulinarnej różnych stron świata.

12:15-13:00 „Turniej wiedzy o mózgu” (z nagrodami) oraz smakowanie w ciemności.

**AKCJA „Dieta dla mózgu”**

W tym roku szczególny SCKM kładzie nacisk na zagadnienie diety i jej wpływu na funkcjonowanie MÓZGU. Stąd szeroko zakrojona akcja SCKM zatytułowana: „Dieta dla mózgu”. Z powodu pandemii COVID-19 wszystkie zaplanowane na rok szkolny 2019/2020 działania zostały zrealizowane w internecie:

<http://www.sckm.krakow.pl/zdrowe-zywienie-madre-myslenie>

Po powrocie do nauki stacjonarnej, kiedy jeszcze bardziej zwracamy uwagę na zdrowe nawyki, higienę i dbanie o odporność, proponujemy niedzielne spotkania edukacyjne dla rodzin z dziećmi. W bezpiecznym środowisku, z zachowaniem procedur sanitarnych, dzieci i ich rodzice mogą poznawać zasady zdrowego stylu życia poprzez zabawę: warsztaty, turnieje i ćwiczenia ruchowe.