



# KALENDARZ

aktywnego użytkownika  
active user calendar

2015/2016



Projekt „Dobra forma to norma”  
Program Erasmus +

Akcja KA1 - Mobilność edukacyjna 01.04 - 30.06.2015r.

Międzynarodowa wymiana młodzieży - ECKiW OHP w Roskoszy, 18-24.05.2015r.



Project „Good form is the norm”  
Programme Erasmus +

Action KA1 - Learning Mobility of Individuals 01.04 - 30.06.2015

International youth exchange - ECKiW OHP In Roskosz, 18-24.05.2015



Erasmus+





„Dobra forma to norma” to projekt wielostronnej wymiany młodzieży z Polski, Belgii, Węgier i Litwy, w którym uczestniczyło po 6 młodych ludzi i 1 liderze z krajów partnerskich, w sumie 28 osób. Projekt

realizowany był od 01.04 do 30.06.2015r., natomiast wymiana młodzieży odbyła się w dniach 18 - 24 maja 2015 roku w Europejskim Centrum Kształcenia i Wychowania OHP w Roskoszy. Projekt związany był z odkrywaniem nowych i ciekawych form aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu, dbaniem o dobre samopoczucie, propagował zdrowy styl życia, zwracał uwagę na zdrowe odżywianie się, przeciwdziałanie chorobom cywilizacyjnym, efektywne wykorzystanie czasu wolnego oraz przewidywał wspólne działania i pozaformalne wzajemne uczenie się pokoleń młodzieży i seniorów.

Podczas międzynarodowej wymiany młodzież poznawała i brała udział w różnych grach, zabawach, rozgrywkach sportowych i integracyjnych na świeżym powietrzu, opowiadała o najchętniej uprawianych sportach w swoich krajach, prezentowała narodowe zwyczaje kulinarne, szukała najczęściej popełnianych obecnie błędów żywieniowych, uczestniczyła w spotkaniu ze specjalistami o chorobach cywilizacyjnych, opracowywała zdrowe menu, brała udział w praktycznych warsztatach zdrowego odżywiania. Uczestnikom projektu bardzo podobał się czas spędzony w stadninie koni w Janowie Podlaskim oraz zajęcia wytrzymałościowe i sprawnościowe w Serpelicach nad Bugiem: zjazd liną nad rzeką, ścianka wspinaczkowa i przeprawa rzeką Bug. Ciekawymi i pouczającymi zajęciami okazały się także spotkania i rozmowy z seniorami z lokalnej społeczności o spędzaniu wolnego czasu i aktywności sportowej dawniej i dziś, gra miejska i fitness w Białej Podlaskiej oraz wieczorek międzykulturowy, podczas którego grupy z każdego kraju pokazały przygotowane wcześniej prezentacje, zaprezentowały narodowe utwory, piosenki, tańce, zaprosiły do degustacji tradycyjnych słodkich przysmaków.



Ostatnie dni młodzież spędziła na przygotowaniu i przeprowadzeniu pikniku „dzień sportu”, który odbył się w przeddzień wyjazdu. Na piknik przybyli członkowie białskich klubów seniora „Tysiąclatki” i „Złoty wiek”, wychowankowie i kadra Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej w Szachach, Janowie Podlaskim i Komarnie oraz społeczność i przedstawiciele lokalnych mediów. Piknik rozpoczął się od prezentacji dokonań i działań realizowanych podczas projektu, wrażeń uczestników wymiany i występu muzycznego młodzieży. Następnie goście zostali zaproszeni do degustacji zdrowych przekąsek i wzięcia udziału w przygotowanych zajęciach sportowych. Wszyscy goście, dzieci, młodzież i seniorzy chętnie włączyli się do udziału w konkurencjach sportowych, integrując się i spędzając czas w plenerze.

Młodzież realizując i rozwijając swoje zainteresowania spędzała czas na świeżym powietrzu, poznawała inną kulturę, nabywała nowe umiejętności, uczyła się dialogu międzypokoleniowego i aktywności na rzecz innych. Uczestnicy angażując się w realizację projektu i w jego działania rozbudzali swą aktywność społeczną, inicjatywę, kreatywność, ciekawość świata, zaangażowanie, pasję poznawczą a także zobaczyli jakie możliwości daje spędzanie czasu na świeżym powietrzu, jakie korzyści wynikają ze zdrowego trybu życia i aktywności fizycznej, rozwinęli relacje międzypokoleniowe z lokalnym środowiskiem oraz międzykulturowe z młodzieżą z innych krajów.



"Good form is a standard" is a project of a multilateral youth exchange from Poland, Belgium, Hungary and Lithuania, which was attended by six young people and one leader from the partner countries, with a total of 28 people. The project was carried out from 01.04

to 30.06.2015, and the youth exchange was held from 18 to 24 May 2015 in the European Education and Training Centre OHP in Roskosz. The project was aimed at discovering new and interesting forms of active leisure in the fresh air, taking care of well-being, encouraging healthy lifestyle, and it also drew attention to a healthy diet, prevention of lifestyle diseases, efficient use of leisure and it included joint activities and non-formal mutual learning for the young and the senior generations.

During the international exchange the young people learned about and took part in various games, sports competitions and activities in the open air, talked about favourite sports in their countries, presented national culinary habits, looked for the most common nutritional mistakes made today, participated in the meeting with experts on lifestyle diseases, worked out healthy menu, took part in practical workshops on healthy eating. The project participants loved the time spent in the horse stud in Janów Podlaski and strength and performance classes in Serpelice on the river Bug: sliding on the rope over the river, wall climbing and crossing the river Bug. Interesting and instructive activities were also the meetings and conversations with senior citizens from the local community on spending free time and sports activity in the past and today, urban game and fitness in Biała Podlaska and intercultural evening, during which the groups from each country showed previously prepared presentations, presented national songs and dances, and invited to sample traditional sweet delicacies.



The last days were spent by the young people on preparing and holding a "sports day" picnic, which was held on the day before their departure. The picnic was attended by the members of Biała Podlaska senior clubs "Tysiãclatki" and "Złoty wiek", students and staff of the Educational Care Centre in Szachy, Janów Podlaski and Komarno, the community, and representatives of the local media. The picnic began with the presentation of accomplishments and activities carried out during the project, the experience of the participants of the exchange and the musical performance of the young people. Then the guests were invited to taste healthy snacks and take part in the prepared sporting activities. All guests, children, the young and the seniors willingly participated in sports competitions integrating and spending time in the outdoors.

The young people pursuing and developing their interest spent time in the open air, learned new culture, acquired new skills, learned intergenerational dialogue and activities for the benefit of others. Participants involved in the implementation of the project and its activities stimulated their social activity, initiative, creativity, curiosity, commitment, cognitive passion and they realized what possibilities spending time outdoors gives, and what benefits stem from the healthy lifestyle, physical activity, developed intergenerational relations with local community and intercultural relations with their peers from other countries.

Dobra forma to:

- aktywność fizyczna,
- właściwe odżywianie się,
- unikanie szkodliwych czynników,
- pozytywne nastawienie i odpowiedni wypoczynek.

Brak aktywności fizycznej jest trzecią przyczyną zgonów na świecie i przyczyną wielu chorób. 60 % Europejczyków nigdy nie wykonuje ćwiczeń fizycznych ani nie uprawia sportu lub robi to tylko rzadko. Zaplanuj i wpisz do kalendarza jakie zajęcia sportowe planujesz w tym miesiącu (min. 2 x w tygodniu).

Good condition means:

- physical activity,
- appropriate diet,
- avoiding harmful factors,
- positive attitude and the rest.

The lack of physical activity is the third cause of death in the world and the cause of many diseases. 60% of Europeans neither perform any physical exercise nor take up any sport or do it rarely. Plan and record in the calendar what sports you are planning this month (min. twice a week).



# WRZESIEŃ SEPTEMBER

# 2015

PONIEDZIAŁEK  
MONDAY  
MONTAG

WTOREK  
TUESDAY  
DIENSTAG

ŚRODA  
WEDNESDAY  
MITTWOCH

CZWARTEK  
THURSDAY  
DONNERSTAG

PIĄTEK  
FRIDAY  
FREITAG

SOBOTA  
SATURDAY  
SAMSTAG

NIEDZIELA  
SUNDAY  
SONNTAG

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Moje osiągnięcia / My achievements:



Aktywność fizyczna to nie tylko uprawianie sportu ale każdy ruch generujący wydatek energii.

Zastanów się jakie formy aktywności są dla Ciebie najbardziej atrakcyjne:

- taniec,
- spacer, chodzenie pieszo do szkoły
- rower, rolki, hulajnoga,
- pływanie, bieganie,
- piłka nożna, koszykowa, siatkówka,
- aerobic, siłownia,
- sprzątanie, prace domowe, prace w ogródku,
- zabawa z młodszym rodzeństwem.

Wykorzystaj ostatnie ciepłe dni na ruch na świeżym powietrzu. Pamiętaj, że zalecane jest min. 60 minut umiarkowanej do intensywnej aktywności fizycznej dziennie. Każda aktywność powyżej 60 min. daje dodatkowe korzyści zdrowotne i poprawia samopoczucie. Jednak nawet niewielka aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna.

Physical activity is not just sport but every action generating energy consumption.

Consider what forms of activities are the most attractive for you:

- dance,
- walking, going to school on foot, climbing stairs,
- bicycle, roller blades, scooter,
- swimming, running,
- football, basketball, volleyball,
- aerobics, fitness centre,
- cleaning, housework, gardening,
- playing with younger siblings.

Take advantage of the last warm days in the open air. Remember that minimum 60 minutes of moderately intense physical activity is recommended a day. Each activity above 60 min. gives additional health benefits and improves your well-being. However, even a small physical activity is better than none.





# PAŹDZIERNIK OCTOBER

# 2015

PONIEDZIAŁEK  
MONDAY  
MONTAG

WTOREK  
TUESDAY  
DIENSTAG

ŚRODA  
WEDNESDAY  
MITTWOCH

CZWARTEK  
THURSDAY  
DONNERSTAG

PIĄTEK  
FRIDAY  
FREITAG

SOBOTA  
SATURDAY  
SAMSTAG

NIEDZIELA  
SUNDAY  
SONNTAG

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Moje osiągnięcia / My achievements:



### Odżywiaj się prawidłowo:

- jedz regularne posiłki 5 razy dziennie, ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem,
- dzień zaczynaj od pełnowartościowego śniadania, które dostarczy Ci energii na cały dzień,
- dbaj o różnorodność posiłków,
- źródłem energii w Twojej diecie powinny być głównie produkty zbożowe,
- każdy posiłek powinien zawierać warzywa i owoce,
- unikaj żywności przetworzonej i fast foodów, soli, cukrów, słodczy, słodkich napojów,
- pij dużo płynów, najlepiej wody,
- czytaj etykiety na artykułach spożywczych.

### Eat properly:

- eat regular meals 5 times a day, the last meal should be eaten 2-3 hours before going to bed at night,
- start your day with nutritious breakfast, which will provide you with energy for the whole day,
- diversify your meals,
- cereal-based products in your diet should be the source of energy,
- every meal should include fruits and vegetables,
- avoid processed food and junk food, salt, sugar, sweets, sweet drinks,
- drink lots of liquids, preferably water,
- read the labels on food products.



# LISTOPAD NOVEMBER

# 2015

PONIEDZIAŁEK  
MONDAY  
MONTAG

WTOREK  
TUESDAY  
DIENSTAG

ŚRODA  
WEDNESDAY  
MITTWOCH

CZWARTEK  
THURSDAY  
DONNERSTAG

PIĄTEK  
FRIDAY  
FREITAG

SOBOTA  
SATURDAY  
SAMSTAG

NIEDZIELA  
SUNDAY  
SONNTAG

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Moje osiągnięcia / My achievements:



**Sprawdź, ile kalorii spalasz podczas różnych czynności świątecznych i zimowych:**  
**Check how many calories you burn during various Christmas and winter activities:**

- 102 kcal rozpakowywanie prezentów unpacking gifts
- 129 kcal śpiewanie kolęd singing carols
- 136 kcal pakowanie prezentów packing gifts
- 157 kcal godzinne chodzenie po sklepach shopping for an hour
- 157 kcal zmywanie po dużym obiedzie washing-up
- 170 kcal wałkowanie ciasta rolling pastry
- 170 kcal zgarnianie śniegu z samochodu clearing snow from the car
- 170 kcal odkurzanie igieł z podłogi vacuuming Christmas tree needles from the floor
- 170 kcal dziesięciokrotne przymierzanie ubrań przed sylwestrem trying on clothes ten times before New Year's Party
- 238 kcal lepienie bałwana making snowman
- 247 kcal dekorowanie mieszkania decorating the house
- 306 kcal godzinne szybkie tańce hour of fast dances
- 340 kcal godzinne chodzenie po śniegu an hour of walking on snow
- 357 kcal kupowanie i przyniesienie do domu choinki buying and bringing home the Christmas tree
- 408 kcal godzinne przedzieranie się przez zasy an hour of going through snowdrifts
- 408 kcal godzinne rąbanie drzewa do kominka an hour of chopping wood to the fireplace
- 408 kcal godzinne odśnieżanie an hour of clearing snow
- 476 kcal godzinna jazda na saneczkach an hour of sledging
- 510 kcal wypychanie samochodu z zasy pushing a car out of deep snow
- 544 kcal godzinna walka na śnieżki an hour of snowball fighting



# GRUDZIEŃ DECEMBER

# 2015

PONIEDZIAŁEK  
MONDAY  
MONTAG

WTOREK  
TUESDAY  
DIENSTAG

ŚRODA  
WEDNESDAY  
MITTWOCH

CZWARTEK  
THURSDAY  
DONNERSTAG

PIĄTEK  
FRIDAY  
FREITAG

SOBOTA  
SATURDAY  
SAMSTAG

NIEDZIELA  
SUNDAY  
SONNTAG

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Moje osiągnięcia / My achievements:



Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie. Jedna porcja to przykładowo: 1 kromka chleba, 0,5 szk. ugotowanego makaronu, ryżu, kaszy, 1 średni owoc lub warzywo, 1szklankamleka, jogurtu, 1jajko, łyżeczka masła, 2 plasterki sera żółtego, 4 plasterki szynki.

Every day eat different products from each of the groups included in the food pyramid. For example one portion is: 1 slice of bread, 0.5 glass of cooked pasta, rice, groats, 1 medium fruit or vegetable, 1 cup of milk or yoghurt, 1 egg, a teaspoon of butter, 2 slices of hard cheese, 4 slices of ham.



### Ryby, drób, jajka, chude mięso, tłuszcze roślinne

Fish, poultry, eggs, lean meat, vegetable fats

1-2 razy dziennie

1-2 portions a day

### Mleko i przetwory mleczne

Milk and dairy products

3-4 razy dziennie

3-4 portions a day

### Owoce

3-5 razy dziennie

### Fruits

3-5 portions a day

### Warzywa

Vegetables

4-5 razy dziennie

4-5 portions a day

### Produkty zbożowe

Cereal products

4-5 razy dziennie

4-5 portions a day

### Sport

ćwicz 30 minut dziennie.

codziennie!



# STYCZEŃ JANUARY

# 2016

PONIEDZIAŁEK  
MONDAY  
MONTAG

WTOREK  
TUESDAY  
DIENSTAG

ŚRODA  
WEDNESDAY  
MITTWOCH

CZWARTEK  
THURSDAY  
DONNERSTAG

PIĄTEK  
FRIDAY  
FREITAG

SOBOTA  
SATURDAY  
SAMSTAG

NIEDZIELA  
SUNDAY  
SONNTAG

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Moje osiągnięcia / My achievements:



Na zimową chandrę najlepszy jest wysiłek fizyczny. Jeśli pogoda za oknem nie sprzyja śnieżnym szaleństwom na świeżym powietrzu, daj się namówić na poprawę humoru i pozytywne zmęczenie w domu. W czasie ćwiczeń uwalniają się hormony szczęścia, a my czujemy się wspaniale. Wystarczy przełamać swoje lenistwo, nastawić się pozytywnie i znaleźć motywację się by zacząć się ruszać i samozaparcie by nie poddawać się. A więc do dzieła!

Na płaski brzuch polecamy:

Physical effort is the best for the winter blues. When the weather outside does not put you in the mood for winter sports, go for physical exercises at home. Hormones of happiness are released during the exercises and we feel great. You just need to overcome your laziness, think positively and find motivation to move and discipline yourself not to give up. So let's go!

To keep you belly in shape we recommend:

Dzień Ilość serii Ilość cykli

1	1	6
2	2	6
3	2	6
4	3	6
5	3	6
6	3	6
7	3	8
8	3	8
9	3	8
10	3	8
11	3	10
12	3	10
13	3	10
14	3	10
15	3	12
16	3	12
17	3	12
18	3	12
19	3	14
20	3	14
21	3	14
22	3	14
23	3	16
24	3	16
25	3	16
26	3	16
27	3	18
28	3	18
29	3	18
30	3	18
31	3	20
32	3	20
33	3	20
34	3	20
35	3	22
36	3	22
37	3	22
38	3	22
39	3	24
40	3	24
41	3	24
42	3	24



Leżymy na płaskim podłożu, ręce wzdłuż tułowia. Unosimy na zmianę jedną nogę, tak aby w kolanie i biodrze zachować kąt 90 stopni, jednocześnie unosząc barki ale tak aby nie odrywać tułowia od podłoża. Wytrzymujemy w tej pozycji około 3 sekund, zachowując maksymalne napięcie mięśni. Możemy objąć dłońmi kolana ale nie przytrzymujemy.

Lie on flat ground, hands along the trunk. Raise on leg in way, that, that there should be a right angle in knee and hip. Simultaneously raise your shoulders, but don't tear your trunk off the ground. Hold This position for 3 seconds. Your palms can touch your knee, but don't hold it!



W tym ćwiczeniu unosimy jednocześnie obie nogi. Przytrzymujemy ok. 3 s.

In this exercise raise both legs at one time. Hold for 3 seconds.



Ćwiczenie wykonujemy tak jak pierwsze, z tym, że spleatamy ręce na karku.

Similarly to the 1st exercise, but clasp your hands on your neck.



Ćwiczenie wykonujemy analogicznie do drugiego, z tym, że spleatamy ręce na karku.

Similarly to the 2st exercise, but clasp your hands on your neck.



W tym ćwiczeniu unosimy część barkową tułowia i utrzymując napięcie mięśni brzucha robimy "nożyce". Ręce spleatamy na karku.

In this exercise raise your shoulders and do the scissors move. Clasp your hands on your neck.



W tym ćwiczeniu unosimy jednocześnie część barkową tułowia i obie wyprostowane nogi. Przytrzymujemy 3 s.

Raise your shoulders and both erected legs. Hold for 3 seconds.



# LUTY FEBRUARY

# 2016

PONIEDZIAŁEK  
MONDAY  
MONTAG

WTOREK  
TUESDAY  
DIENSTAG

ŚRODA  
WEDNESDAY  
MITTWOCH

CZWARTEK  
THURSDAY  
DONNERSTAG

PIĄTEK  
FRIDAY  
FREITAG

SOBOTA  
SATURDAY  
SAMSTAG

NIEDZIELA  
SUNDAY  
SONNTAG

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

Moje osiągnięcia / My achievements:



Śniadanie jest pierwszym, podstawowym posiłkiem dnia. Warto go zjeść w domu do godziny po przebudzeniu. Kanapka czy miseczka musli zatrzyma nadmierne wydzielanie soków trawiennych, zmniejszy uczucie głodu i pobudzi organizm do pracy. Mózg otrzyma natomiast dawkę energii, która pozwoli nam dobrze funkcjonować od samego rana. Przykładowe śniadanie:

- Jajecznica z pomidorami i szczypiorkiem, chleb słonecznikowy z masłem, mleko
- Płatki zbożowe z mlekiem, bułka grahamka z masłem, serem żółtym i papryką, woda z sokiem malinowym.

Breakfast is the first, basic meal of the day. It should be eaten at home up to one hour after you wake up. A sandwich or a bowl of muesli will stop excessive secretion of digestive juices, reduce the feeling of hunger and stimulate the body to work. The brain will receive a dose of energy that allows us to function well right from the morning. Sample breakfast:

- Scrambled eggs with tomato and chives, sunflower bread with butter, milk
- Cereal with milk, wholemeal roll with butter, hard cheese and paprika, water with the raspberry juice.



# MARZEC MARCH

# 2016

PONIEDZIAŁEK  
MONDAY  
MONTAG

WTOREK  
TUESDAY  
DIENSTAG

ŚRODA  
WEDNESDAY  
MITTWOCH

CZWARTEK  
THURSDAY  
DONNERSTAG

PIĄTEK  
FRIDAY  
FREITAG

SOBOTA  
SATURDAY  
SAMSTAG

NIEDZIELA  
SUNDAY  
SONNTAG

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

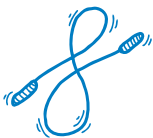
28

29

30

31

Moje osiągnięcia / My achievements:



### Najczęstsze błędy żywieniowe:

1. Mało urozmaicone i źle zbilansowane posiłki.
2. Niejedzenie śniadania.
3. Nieregularne spożywanie posiłków.
4. Spożywanie głównego posiłku wieczorem.
5. Podjadanie między posiłkami.
6. Omijanie posiłku, żeby zjeść coś słodkiego.
7. Codzienne jedzenie słodczy, tłustych, słonych przekąsek.
8. Spożywanie zbyt małej ilości warzyw, owoców i płynów,
9. Niekontrolowanie jakości spożywanych posiłków,
10. Uspokajanie się jedzeniem, jedzenie w chwili stresu.

### The most common nutritional mistake:

1. Not diversified and poorly balanced meals.
2. Omitting breakfast.
3. Eating meals irregularly.
4. Eating the main meal in the evening.
5. Snacking between meals.
6. Omitting the meal to eat something sweet.
7. Eating sweets, fatty and salty snacks every day.
8. Consuming too small amounts of vegetables, fruit and liquids,
9. Not controlling the quality of meals,
10. Eating food to calm down when under stress.



# KWIECIEŃ APRIL

# 2016

PONIEDZIAŁEK  
MONDAY  
MONTAG

WTOREK  
TUESDAY  
DIENSTAG

ŚRODA  
WEDNESDAY  
MITTWOCH

CZWARTEK  
THURSDAY  
DONNERSTAG

PIĄTEK  
FRIDAY  
FREITAG

SOBOTA  
SATURDAY  
SAMSTAG

NIEDZIELA  
SUNDAY  
SONNTAG

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Moje osiągnięcia / My achievements:



Jednym z warunków zachowania zdrowia jest unikanie szkodliwych używek: papierosów, alkoholu i narkotyków. Używki to substancje, które przyjęte przez człowieka wpływają na działanie układu nerwowego, a przez to zaburzają jedną lub kilka funkcji organizmu. Efektem przyjmowania używek może być uzależnienie fizyczne, psychiczne, społeczne oraz szkodliwe następstwa dla zdrowia fizycznego i psychicznego oraz rozwoju społecznego.

**Pamiętaj, używki kradną Twoją wolność! Najlepsze wyjście - nie wchodzić!**

One of the conditions for the preservation of health is the avoidance of harmful stimulants: cigarettes, alcohol and drugs. Stimulants are substances that adopted by humans affect the operation of the nervous system, and thus distort one or more of the functions of the body. The effect of taking stimulants can be physical, mental and social addiction, and harmful consequences for physical and mental health and social development.

**Remember, stimulants steal Your freedom! The best way out is to stay out!**



# MAJ MAY

# 2016

PONIEDZIAŁEK  
MONDAY  
MONTAG

WTOREK  
TUESDAY  
DIENSTAG

ŚRODA  
WEDNESDAY  
MITTWOCH

CZWARTEK  
THURSDAY  
DONNERSTAG

PIĄTEK  
FRIDAY  
FREITAG

SOBOTA  
SATURDAY  
SAMSTAG

NIEDZIELA  
SUNDAY  
SONNTAG

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Moje osiągnięcia / My achievements:



Początek lata to świetny czas na nadrobienie zaległości owocowo - warzywnych. Warzywa i owoce powinniśmy jeść kilka razy dziennie, dbając o ich różnorodność, bo są one źródłem witamin, soli mineralnych i błonnika. Ich wszystkich zalet nie sposób wyliczyć, oto kilka z nich:

- dają siłę naszym mięśniom;
- dostarczają energii;
- pozwalają zapanować nad głodem i ochotą na słodczyce;
- wzmacniają odporność
- poprawiają pracę przewodu pokarmowego
- zawierają przeciwutleniacze i pomagają zachować równowagę kwasowo-zasadową organizmu;
- są niskokaloryczne;
- są smaczne;
- dają nieograniczone możliwości kulinarne.

The start of summer is a great time to catch up with fruits and vegetables. Fruits and vegetables should be eaten several times a day, keeping in mind the fact that they should be diverse, because they are the source of vitamins, minerals and fibre. It is impossible to list all their benefits, but here are a few of them:

- they give power to our muscles;
- they provide energy;
- they allow to control hunger and desire for sweets;
- they strengthen the immunity;
- they improve the work of gastrointestinal tract;
- they contain antioxidants and help maintain acid-base balance of the body;
- they are calorie low;
- they are delicious;
- they give endless culinary possibilities.





# CZERWIEC JUNE

# 2016

PONIEDZIAŁEK  
MONDAY  
MONTAG

WTOREK  
TUESDAY  
DIENSTAG

ŚRODA  
WEDNESDAY  
MITTWOCH

CZWARTEK  
THURSDAY  
DONNERSTAG

PIĄTEK  
FRIDAY  
FREITAG

SOBOTA  
SATURDAY  
SAMSTAG

NIEDZIELA  
SUNDAY  
SONNTAG

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Moje osiągnięcia / My achievements:



Lato w pełni. Nareszcie możesz korzystać z wszelakich uroków zasłużonego odpoczynku. Nie masz czasu zajrzeć do kalendarza bo każdą wolną chwilę spędzasz z przyjaciółmi na świeżym powietrzu. Lipcowe słońce zaprasza Cię na rajdy rowerowe, biwak pod gwiazdami, kąpiel w morzu, piesze wędrówki, spacer. Chcesz biegać bosą po trawie, pływać pod żaglami, zdobywać szczyty. Na dodatek Twój organizm ignorując tłuste potrawy upomina się o pachnące słońcem truskawki, maliny, soczyste arbuzy.

Bravo! Właśnie intuicyjnie stosujesz "złotą myśl" przewidzianą na ten miesiąc ;) Rób swoje i baw się dobrze!

Summer in full. Finally, you can use all sorts of delights of well-deserved rest. You have no time to look at your calendar because you spend every free moment with friends outdoors. The July sunshine invites you to bike rallies, camping under the stars, swimming, hiking, walking. You want to run barefoot on the grass, sail, climb the mountains. In addition, your body ignoring the greasy food asks for bathed in the sun fresh strawberries, raspberries, juicy watermelons.

Bravo! You are just intuitively using the words of wisdom for this month ;) Do your thing and have fun!



# LIPIEC JULY

# 2016

PONIEDZIAŁEK  
MONDAY  
MONTAG

WTOREK  
TUESDAY  
DIENSTAG

ŚRODA  
WEDNESDAY  
MITTWOCH

CZWARTEK  
THURSDAY  
DONNERSTAG

PIĄTEK  
FRIDAY  
FREITAG

SOBOTA  
SATURDAY  
SAMSTAG

NIEDZIELA  
SUNDAY  
SONNTAG

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Moje osiągnięcia / My achievements:



Cieężko jest poradzić sobie z realizacją zdrowego stylu życia bez pozytywnego myślenia, radzenia sobie ze stresem i akceptacji samego siebie. Znajdź w codziennym zabieganiu chwilę na odpoczynek, relaks, rozmowę z bliskimi, dobrą książkę czy film, optymistyczną muzykę i uśmiech. Pomyśl sobie że najlepszym dniem jest dzień dzisiejszy, kochaj siebie jakim jesteś a jeśli coś postanowiłeś działać, bo wczoraj było za wcześnie, jutro będzie za późno, to właśnie dziś jest odpowiedni dzień :)

Drogi Użytkowniku, właśnie mijają rok spędzony razem. Dowiedziałeś się jak dbać o kondycję fizyczną, jak zdrowo żyć i regularnie stosujesz zawarte w kalendarzu reguły. Na kolejne lata życzymy Ci systematyczności bo to ona jest kluczem do sukcesu w każdej dziedzinie życia.

It is hard to cope with the implementation of a healthy lifestyle without positive thinking, ability to cope with stress and self-acceptance. Find in everyday activities a moment to rest, relax, chat with your loved ones, a good book or a film, optimistic music and smile. Think that the best day is today, love yourself the way you are and if you decided to do something - do it, because yesterday was too early, tomorrow will be too late, today is the day:)

Dear User, we have just spent a year together. You learned how to take care of physical condition, as well as how to live healthily and now you regularly use the rules contained in the calendar. For the coming years we wish you regularity because it is the key to success in any realm of life.



# SIERPIEŃ AUGUST

# 2016

PONIEDZIAŁEK  
MONDAY  
MONTAG

WTOREK  
TUESDAY  
DIENSTAG

ŚRODA  
WEDNESDAY  
MITTWOCH

CZWARTEK  
THURSDAY  
DONNERSTAG

PIĄTEK  
FRIDAY  
FREITAG

SOBOTA  
SATURDAY  
SAMSTAG

NIEDZIELA  
SUNDAY  
SONNTAG

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Moje osiągnięcia / My achievements:



# 2015/2016

## Lipiec

P	W	Ś	C	P	S	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Sierpień

P	W	Ś	C	P	S	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## Wrzesień

P	W	Ś	C	P	S	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## Październik

P	W	Ś	C	P	S	N
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Listopad

P	W	Ś	C	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## Grudzień

P	W	Ś	C	P	S	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Styczeń

P	W	Ś	C	P	S	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Luty

P	W	Ś	C	P	S	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29				

## Marzec

P	W	Ś	C	P	S	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Kwiecień

P	W	Ś	C	P	S	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## Maj

P	W	Ś	C	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Czerwiec

P	W	Ś	C	P	S	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

# Notatki



Organizacja goszcząca/Host organisation:  
POLSKA/POLAND



**EUROPEJSKIE CENTRUM KSZTAŁCENIA  
I WYCHOWANIA OHP  
W ROSKOSZY**

Roskosz 23, 21-500 Biała Podlaska  
<http://eckiw-roskosz.ohp.pl/>

Organizacje partnerskie/Sending organisations:

**LITWA/ LITHUANIA**

VILNIAUS TECHNOLOGIJŲ, VERSLO IR ŽEMĖS ŪKIO MOKYKLA  
Parko g. 2, Baltosios Vokės k., LT - 14147 Vilniaus raj.  
<http://www.vtvzum.lt/>



**WĘGRY/HUNGARY**

DÉL-ALFÖLD - EURÓPAI UNIÓ GAZDASÁGI, KULTURÁLIS, OKTATÁSI, INTEGRÁCIÓS  
EGYÜTTMŰKÖDÉST KOORDINÁLÓ KÖZHASZNÚ EGYESÜLET  
rue Vasarteri 23, 5500 Gyomaendrőd  
[www.delalfoldeu.hu](http://www.delalfoldeu.hu)

**BELGIA/BELGIUM**

DYNAMO INTERNATIONAL  
Rue de l'Étoile, 22  
1180 Bruxelles  
<http://www.dynamoweb.be>



**Uczestnicy projektu/Project participants:**

Bartłomiej Czarnacki, Jakub Steciuk, Dominik Kościelniak, Wioletta Zalewska, Sylwia Krzyżanowska, Klaudia Stępniewska, Julija Charina, Edvard Vorošilov, Julija Zelenkevič, Elvinas Zubačevskis, Viktoria Romanovska, Lukaš Tetianec, Mariam Michenaud, Nora Lourich, Anna-Maria Alj, Naoual Khajjou, Ilias Zaroual, David Ogundana Ademola, Tibor Balogh, György Kriszt, Bernadett Bordács, Alexandra Bozó, János Hidasi, Ágnes Katalin Kovács

**Liderzy/Leaders:**

Joanna Romaniuk, Krisztina Komoczi, Kazanza Mawa Junior Kazanza Kabusanako, Honorata Gavrilovskiene

**Koordynator projektu/Project coordinator: Maja Hince**

Ten projekt jest realizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Ta publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autora, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za sposób wykorzystania zawartych w niej informacji.

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



**Erasmus+**