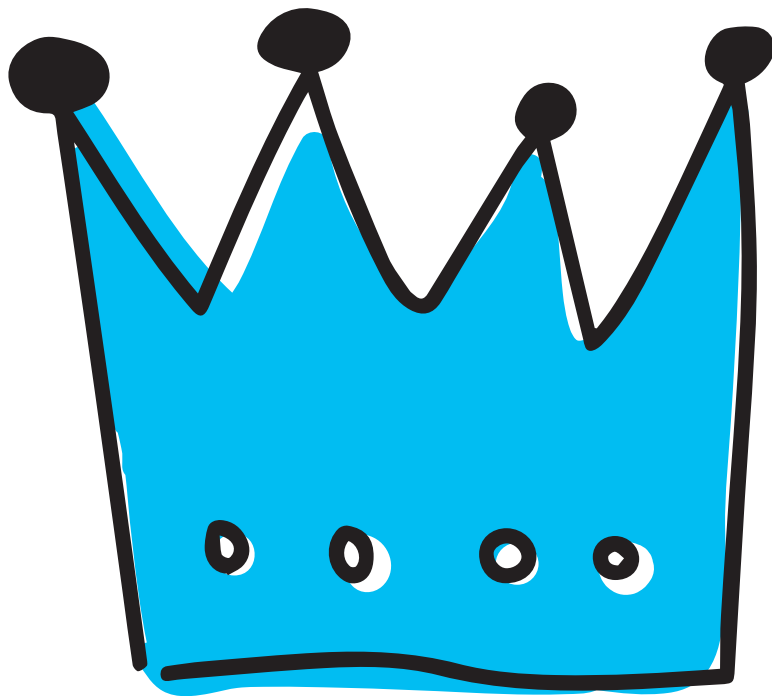


II ETAP



WYZWANIE
#kultura_w_koronie

ZACZYNAMY II ETAP WYZWANIA...

Gratulujemy Ci przejścia do II etapu Wyzwania Kultura w Koronie, jesteś w gronie wytrwałych, a Twoja konsekwencja jest godna podziwu.

II etap będzie przebiegał analogicznie do poprzedniego. Wyzwanie składa się z 2 elementów: Fitness ducha i Fitness ciała.

Fitness ducha - codziennie wykonujesz zadanie zaproponowane przez organizatorów Wyzwania. Dowody realizacji zbierasz w swoim archiwum i wysyłasz we wskazanym dniu. Możesz także udostępniać swoje dokonania na bieżąco. Wówczas otrzymasz 1-2 pkt., które w dowolnym czasie możesz wymienić na zwolnienie z dowolnego zadania/ 10 pkt. = 1 zwolnienie.

Fitness ciała - codziennie biegasz lub chodzisz wskazany dystans we wskazanym czasie. Możesz nadrabiać zaległe treningi. Za udostępnienie dowodu wykonanego treningu bieżącego dnia - otrzymujesz 1 pkt. Dzięki punktom możesz otrzymać zwolnienie z dowolnego zadania - 10 pkt. = 1 zwolnienie.

Dowody na bieżąco przesyłasz na **adres e-mail:**

wyzwaniemok2020@gmail.com

lub w **wiadomości na facebooku**. Oczywiście możesz dzielić się swoimi dokonaniem na fanpage oraz w grupie, jednak prosimy, aby oprócz tego przysyłać nam dowody na 2 wskazane sposoby, gdyż czasem mamy problemy ze zlokalizowaniem Waszych dowodów jeśli są publikowane w wielu miejscach.

DRUGI ETAP WYZWANIA:

1 tydzień – 1-7 czerwca 2020

FITNESS CIAŁA

Każdego dnia chodzisz lub biegasz 2,5 km w maksymalnym czasie 60 minut. Swój trening rejestrujesz za pomocą aplikacji np. Endomondo. Jeśli któregoś dnia nie możesz/nie masz ochoty na trening możesz nadrobić go następnego dnia lub kolejnego, robiąc 5 km (2,5 km x zaległe dni) w maksymalnym czasie 2,5 km / 60 minut. Pamiętaj, że w każdym tygodniu dystans się zwiększa i 7 czerwca musisz mieć zarejestrowanych łącznie 17,5 km.

Uwaga! Nie można robić treningów na zapas.

Za każde udostępnienie swojej aktywności sportowej na fanpage Wyzwanie Kultura w Koronie otrzymujesz 1 pkt.



FITNESS DUCHA

1

CZERWCA

1 pkt

Dzisiaj obchodzimy Dzień Dziecka! Ale nie tylko! To także Dzień... Bułki! Któż nie lubi świeżych (choć tuczących) bułeczek prosto z piekarni?

Zadanie na dziś: W zeszycie dokończ zdanie:

Chciałbym, aby jak świeże bułeczki rozchodziły się...

(wpisz dowolny produkt, rzecz, zjawisko - to co uważasz za wartościowe, a nadal wg Ciebie za mało ludzi jest tym zainteresowanych)

Przykład: Chcielibyśmy, aby jak świeże bułeczki rozchodziły się książki Wiesława Myśliwskiego, gdyż w nich jest wiele podpowiedzi jak lepiej żyć i jak być lepszym człowiekiem.

2

CZERWCA

1 pkt

2 czerwca 1973 w Amsterdamie otwarto Muzeum Vincenta van Gogha.

Zadanie na dziś: Odwiedź dziś wystawę malarza w tym muzeum.

<https://artsandculture.google.com/partner/van-gogh-museum?hl=en>

3**CZERWCA** 1 pkt

Dzisiaj obchodzimy Dzień Savoir-Vivre! Dobre maniere w historii miały ogromne znaczenie, zarówno rodzinne, jak i polityczne.

Zadanie na dzisiaj: Zapoznaj się z informacjami dotyczącymi dotyczącymi savoir vivre stołu dostępnymi na stronie <http://www.savoir-vivre.com.pl/> - zakładka Wokół stołu (link: <http://www.savoir-vivre.com.pl/?6.-wokol-stolu,47>). Następnie nakryj sztucze wokół talerza, potrzebne do zaproponowanego menu. Sztucze możesz wkleić lub narysować.



MENU:

Przystawki:

- Tatar z łososia wędzonego z warzywami
- Papryki zapiekane z serem i boczkiem

I danie:

- Krem pomidorowy z grzankami

II danie:

- Kotlet schabowy z ziemniakami
- Surówka z kapusty

Deser:

- Lody waniliowe z bakaliami
- Szarlotka na ciepło
- Kawa

4
CZERWCA

1 pkt

Dziś Dzień Praw Obywatelskich. 4 czerwca 1989 r. Odbyty się pierwsze po II wojnie światowej wolne wybory w Polsce. Nie możemy tego nie uczcić!

Zadanie na dziś: Wybierając się na trening ciała „weź ze sobą” nasze barwy narodowe. Może to być biało czerwony strój, flaga, mała flaga przypięta do ubrania lub narysowana na twarzy. Jako dowód przyslij nam screen swojego treningu z podpisem #jestem_wolny. Możesz także przesłać swoje zdjęcie.

5
CZERWCA

1 pkt

Dziś obchodzimy Światowy Dzień Środowiska. Jak wiemy świat ma ograniczone zasoby, z których czasem korzystamy jakby nigdy miały się nie skończyć. Jaką planetę zostawimy kolejnym pokoleniom?

Zadanie na dziś: Zrób dziś 3 dobre uczynki dla Matki Ziemi. Mogą to być: zakręcenie kranu, gdy myjesz zęby; segregowanie śmieci; przy zakupach wybór opakowania papierowego zamiast plastikowego; zabranie na zakupy torby wielokrotnego użytku; podniesienie papierka z ulicy i wrzucenie do kosza - wszystko co podpowie Ci Twoja wrażliwość.

Swoje 3 dobre uczynki zapisz poniżej:

6**CZERWCA**

Prawie pół tysiąca lat temu urodził się Jan Kochanowski!!! 490 lat! Mimo upływu lat, dekad, wieków obecny jest w kanonie lektur szkolnych. Dla nas współczesnych, język renesansowego poety z Czarnolasu, często jest już bardzo odległy i tajemniczy.

 2 pkt

Zadanie na dziś: Przeczytaj Tren VIII, a następnie zastąp archaizmy współczesnymi wyrazami, tak, aby powstała współczesna wersja.

Tren VIII

Wielkieś mi uczyniła pustki w domu moim,

Moja droga Orszulo, tym zniknięciem swoim!

Pełno nas, a jakoby nikogo nie było:

Jedną maluczką duszą tak wiele ubyło.

Tys za wszystkie mówiła, za wszystkie śpiewała,

Wszystkiś w domu kąciki zawždy pobiegała.

Nie dopuściłaś nigdy matce się frasować

Ani ojcu myśleniem zbytnim głowy psować,

To tego, to owego wdzięcznie obłapiając

I onym swym ucieszonym śmiechem zabawiając.

Teraz wszystko umilkło, szczere pustki w domu,

Nie masz zabawki, nie masz rozśmiać się nikomu.

Z każdego kąta żalność człowieka ujmuje,

A serce swej pociechy darmo upatruje.

7**CZERWCA**

38 lat temu otwarto muzeum Elvsa Presleya mieszczące się w jego posiadłości Graceland w Memphis. Presley nazywany jest Królem rock and rolla. Jego twarz kojarzymy wszyscy. To, że jest ikoną popkultury XX wieku - także, ale czy na pewno znamy jego utwory?

 1 pkt

Zadanie na dziś: Posłuchaj min. jednego utworu Elvsa Presleya i na skali zaznacz odpowiednią wartość:

Według mnie Elvis Presley jest Królem rock and rolla na:

10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

DRUGI ETAP WYZWANIA:

II tydzień - 8-14 czerwca 2020

FITNESS CIAŁA

Każdego dnia chodzisz lub biegasz 2,5 km w maksymalnym czasie 50 minut. Swój trening rejestrujesz za pomocą aplikacji np. Endomondo. Jeśli któregoś dnia nie możesz/nie masz ochoty na trening możesz nadrobić go następnego dnia lub kolejnego, robiąc 5 km (2,5 km x zaległe dni) w maksymalnym czasie 2,5 km / 50 minut. Pamiętaj, że w każdym tygodniu dystans się zwiększa i 14 czerwca musisz mieć zarejestrowanych łącznie 17,5 km.

Uwaga! Nie można robić treningów na zapas.

Za każde udostępnienie swojej aktywności sportowej na fanpage Wyzwanie Kultura w Koronie otrzymujesz 1 pkt.



FITNESS DUCHA

8

CZERWCA

1 pkt

W czerwcu 1917 r. odbyła się premiera filmu *Imigrant* z udziałem i w reżyserii Charliego Chaplina. Parafrazując Gombrowicza, można by o nim rzec "Chaplin geniuszem filmowym był!" - sam pisał scenariusze, sam reżyserował, sam komponował muzykę, sam grał w swoich filmach i sam je montował! Człowiek orkiestra!

Zadanie na dziś: Spróbuj stanąć w charakterystyczny dla Charliego Chaplina sposób! Życzymy dobrej zabawy. Jako dowód zrób zdjęcie swoich stóp :-)



9

CZERWCA

1 pkt

Dzisiaj Dzień Przyjaciela! "Kto znalazł przyjaciela, skarb znalazł" - Syr 6,14

Zadanie na dziś: Usiądź wygodnie, zrób sobie kawę lub herbatę, pomyśl o swoich przyjaciółkach... Zrób listę, napisz ich imiona i nazwiska. Gdy skończysz włóż listę do koperty, na kopercie napisz: Dziękuję!

Jako dowód zrealizowania zadania przyslij zdjęcie koperty z napisem.

10
CZERWCA

168 lat temu urodził się Antoni Gaudi, hiszpański architekt i inżynier, który zasłynął z niezwykłych projektów, potwierdzających jego nieprzeciętną wyobraźnię i talent. Nie bał się kolorów i nieoczywistych kształtów.

1 pkt

Zadanie na dziś: Na kartce A4 narysuj wiele linii czarnym długopisem lub flamastrem, tak aby wielokrotnie się przecinały, tworząc wzór - mandalę. Następnie pokoloruj powstałe pola. Nie żałuj kolorów.

Zrób zdjęcie i zachowaj je w dowodach wyzwaniowych.

11
CZERWCA

20 lat temu, 11 czerwca 2000 roku, na Rynku Głównym w Krakowie około 2 tys. trębaczy wykonało w południe Hejnał mariacki, ustanawiając rekord Guinnessa. Dźwięk z Mariackiej Wieży wielokrotnie ogłaszał ważne wydarzenia w dziejach naszego kraju.

1 pkt

Zadanie na dziś: Obejrzyj krótką baśń "Przerwany hejnał", a następnie zapisz poniżej jaka(-ie) osoba / wydarzenie / data zasługuje na to, aby odegrano na jego cześć hejnał z Wieży Mariackiej:

Link do nagrania: <https://www.youtube.com/watch?v=gq8HijEzB8A>

12
CZERWCA

12 czerwca 1778 (242 lata temu) w Paryżu odbyła się prapremiera XXXI Symfonii Wolfganga Amadeusa Mozarta.

1 pkt

Zadanie na dziś: Posłuchaj tego utworu, następnie zapisz 3 emocje jakie budzi on w Tobie:

13
CZERWCA

Dziś Obchodzimy Święto Dobrych Rad!

Zadanie na dziś: Napisz 3 rady dotyczące urozmaicenia i poszerzenia oferty Miejskiego Ośrodka Kultury w Siedlcach. Mogą to być propozycje rodzajów koncertów, konkretnych artystów itp. Wszystkie za prezentujemy Dyrektorowi MOK :-)

1 pkt

14
CZERWCA

W 1914 r., 106 lat temu, Międzynarodowy Komitet Olimpijski zaprezentował flagę olimpijską.

Zadanie na dziś: Zapoznaj się z listą olimpijskich dyscyplin sportowych. Wybierz tę, o której nie słyszałeś lub wiesz bardzo mało. W dowolnym źródle poszukaj informacji na temat tej dyscypliny sportowej, następnie w swoim zeszycie napisz swoje przemyślenia na temat tej dyscypliny.

1 pkt



TRZECI ETAP WYZWANIA:

III tydzień - 15-21 czerwca 2020

FITNESS CIAŁA

Każdego dnia chodzisz lub biegasz 3 km w maksymalnym czasie 75 minut. Swój trening rejestrujesz za pomocą aplikacji np. Endomondo. Jeśli któregoś dnia nie możesz/nie masz ochoty na trening możesz nadrobić go następnego dnia lub kolejnego, robiąc 6 km (3 km x 2 dni) w maksymalnym czasie 3 km / 75 minut. Pamiętaj, że w każdym tygodniu dystans się zwiększa i 21 czerwca musisz mieć zarejestrowanych łącznie 21 km.

Uwaga! Nie można robić treningów na zapas.

Za każde udostępnienie swojej aktywności sportowej na fanpage Wyzwanie Kultura w Koronie otrzymujesz 1 pkt.



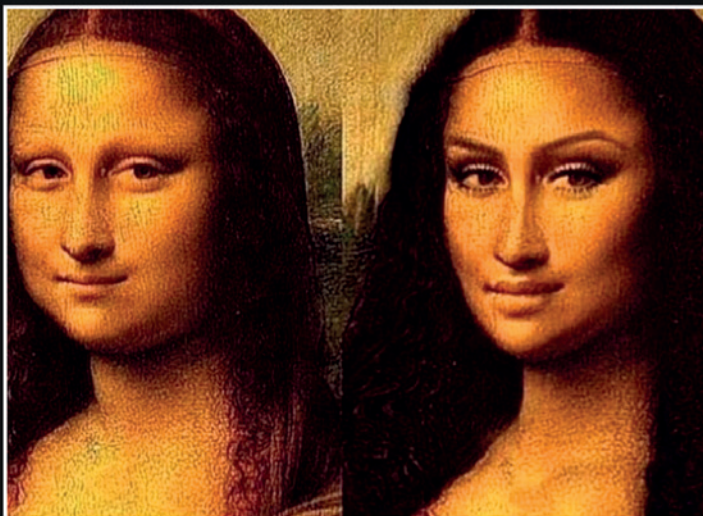
FITNESS DUCHA

15
CZERWCA

Ponad pół tysiąca lat temu, 15 czerwca 1479 urodziła się Lisa Gherardini, Włoszka prawdopodobnie pozująca do obrazu Leonarda da Vinci Mona Lisa. Dzisiejsza popkultura nie szczędzi Mona Lisie "nowych wcieleń". Popularne memy w zabawny sposób modyfikują dzieło Leonarda da Vinci.

1 pkt

Zadanie na dziś: Podpisz w zabawny sposób zamieszczoną poniżej "reprodukcję".



16 CZERWCA

1 pkt

Dzisiaj obchodzimy Ogólnopolski Dzień Wolnych Książek. Bookcrossing, to nieodpłatne pozostawianie książek w miejscach publicznych, aby znalazły nowego właściciela. Wszyscy mamy książki, które już dawno przeczytane zalegają na naszych półkach, trochę z sentymentu, trochę z przyzwyczajenia lub brak pomysłu na nadanie im nowego życia.

Zadanie na dziś: Znajdź w swoich zbiorach książkę, którą chcesz uwolnić! Możesz ją zanieść do biblioteki, oddać komuś znajomemu lub ogłosić np. na facebooku chęć oddania tej książki. Jeśli szczęśliwie nie masz zalegających księgozbiorów w zamian poleć komuś książkę, którą lubisz - dowolną drogą.

Jako dowód przesyłasz zdjęcie książki z napisem hurra_jestem_wolna.

17 CZERWCA

1 pkt

28 lat temu, 17 czerwca 1992 r. w Warszawie otwarto pierwszą w kraju restaurację sieci McDonald's. Któż nie kosztował hamburgera czy shake'a spod znaku złotych łuków? Mimo różnorodnej konkurencji, McDonald's nie traci na popularności i niemalże na całym świecie możemy zamówić ulubione menu.

Zadanie na dziś: Bądź jak Maurice i Richard McDonald - założyciele restauracji. Stwórz autorskie kulturalne menu, które nie wyjdzie z mody. Dodawaj produkty niezbędne do Twojego dnia i nazwij swój produkt.

Jako dowód prześlij zdjęcie swojego narysowanego lub opisanego autorskiego produktu.

Nasza przykładowa "kulturalna przekąska":



"MOKburger" zawiera:

- 5 minut jazzu,
- 3 minuty patrzenia na przyrodę,
- świeże inspiracje malarskie,
- muzyka z kręgu "Krainy Łagodności" w tle, w czasie pracy,
- wieczorny seans filmowy - np. oscarowe kino,
- wszystko doprawione dobrą polską literaturą, min. 5 stron.

18
CZERWCA

1 pkt

Pippi Pończoszanka obchodzi 75 urodziny!!! Ta oryginalna, pomysłowa i odważna dziewczynka znana jest na całym świecie. Dzięki książkom Astrid Lindgren na historii Pippi wychowało się niejedno pokolenie.

Zadanie na dziś: Przeczytaj lub odsłuchaj dowolny fragment książki "Pippi Pończoszanka", następnie wypisz 2 atrybuty, charakterystyczne dla Bohaterki.

Link do audiobooka: <https://www.youtube.com/watch?v=uA994xPIrLo>



19
CZERWCA

1 pkt

Dziś jest Dzień Leniwych Spacerów oraz Dzień Kota Garfielda - w sumie na jedno wychodzi, bo ów Kot - Celebryta w zasadzie wielce aktywny nie był: leżał na kanapie i jadł lazanię.

Zadanie na dziś: W czasie treningu ciała (lub całkiem oddzielnie) zrób sobie leniwy spacer. Jeśli zrobisz go w czasie treningu ciała - zrób go w dowolnym czasie, który nie musi zgadzać się z tym wyznaczonym na dziś. Po prostu idź i patrz! Po powrocie do domu napisz w swoim zeszycie kilka rzeczy, na które zwróciłeś uwagę w czasie spaceru.

20
CZERWCA

“Jeśli nie chcesz mojej zguby, krokodyla daj mi luby” - kto chodził do szkoły podstawowej, ten pamięta te słowa, które w usta pięknej Klary włożył **Hrabia Aleksander Fredro**, ponadczasowy pisarz. **Dziś 227 rocznica urodzin autora.**

2 pkt

Zadanie na dziś: Obejrzyj film lub teatr, wysłuchaj audiobooka lub przeczytaj utwór Fredry “Zemsta”. Następnie odpowiedz na pytanie: Kto w “Zemście” wypowiada poniższe słowa?:

1. “Niech się dzieje wola nieba, z nią się zawsze zgadzać trzeba”
2. “Mocium Panie”
3. “Idź serdeńko, bo cię trzepnę”
4. “Hej, Gerwazy daj gwintówkę, niech no strącę tę makówkę”

Swoje odpowiedzi zapisz w zeszytcie.

21
CZERWCA

Dziś Dzień Muzyki. Jak inaczej go uczcić jak nie muzyką?

Zadanie na dziś: Postaraj się słuchać muzyki w każdym możliwym czasie. Notuj ile czasu jej słuchałeś, a na koniec dnia zsumuj dane. Jako dowód zrealizowania zadania wpisz do swojego zeszytu tę liczbę!

1 pkt

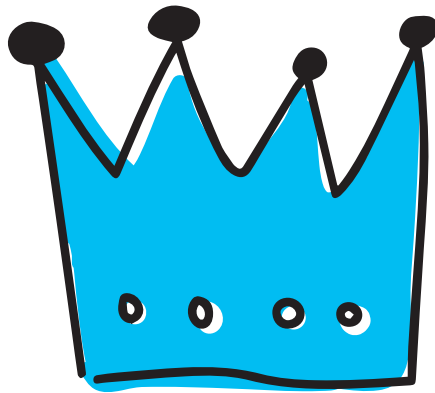
UWAGA

W dniu 21 czerwca przesyłasz do organizatora Dowody Wyzwania zrealizowania II etapu. Dowody:

- 1 Zdjęcia twojego zeszytu – strony 4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 15, 16
- 2 Jak również zdjęcia wykonanych zadań
- 3 Zrzuty ekranowe z aplikacji (tygodniowe lub każdy dzień oddzielnie) lub notatki z Twojego zeszytu dotyczące aktywności sportowej (dotyczy osób po 60 r.ż, miejsce na notaki na następnej stronie)

Czekamy na Twoje dowody 21 czerwca do godz. 23.59!!! Tymczasem sprawdź pocztę lub facebooka i zobacz jakie są wytyczne kolejnego etapu wyzwania. **Informację o przejściu do III etapu otrzymasz do 22 czerwca do godz. 20:00.**

Uwaga! Kolejny etap zaczyna się 22 czerwca. Możesz je podjąć już tego dnia lub zrobić sobie przerwę do 23 czerwca. Zadanie z 22 czerwca nie będzie brane pod uwagę przy ocenie III etapu wyzwania, jednak jeśli zdecydujesz się na ich realizację - otrzymasz dodatkowe punkty



WYZWANIE
#kultura_w_koronie

FITNESS CIAŁA - MIEJSCE NA NOTATKI

1 czerwca _____

2 czerwca _____

3 czerwca _____

4 czerwca _____

5 czerwca _____

6 czerwca _____

7 czerwca _____

8 czerwca _____

9 czerwca _____

10 czerwca _____

11 czerwca _____

12 czerwca _____

13 czerwca _____

14 czerwca _____

15 czerwca _____

16 czerwca _____

17 czerwca _____

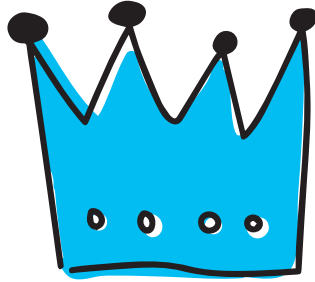
18 czerwca _____

19 czerwca _____

20 czerwca _____

21 czerwca _____





WYZWANIE
#kultura_w_koronie

