

AKCJE SZKOLNE



ZDROWE ŻYWIENIE

- Kanapka nie gryzie
- Wolniej. Spokojniej. Uważniej.
- Spróbuj, chociaż nie musisz



RUCH I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- Sportowy Picasso
- Olimpiada gier podwórkowych
- Rowerowy challenge



HIGIENA CYFROWA

- Level: Real
- Smakuj, nie scrolluj!
- Telefon śpi osobno



EMOCJE I RELACJE

- GraMY! Terenowa gra w emocje
- Szkolny Turniej Dobrych Odpowiedzi
- Między nami, pokoleniami



REDUKCJA STRESU

- Festiwal ciszy
- Ściana mocy i dobrych myśli
- Forum ważnych rozmów



ZDROWE ŻYWIENIE

KANAPKA NIE GRYZIE



Cel akcji:

Pokazanie, że jedzenie w czasie pobytu w szkole jest ważną potrzebą i czynnością niezbędną dla dobrego samopoczucia, energii i uczenia się poprzez:

- wspieranie regularności jedzenia bez wywierania presji na jego ilość i jakość,
- zrozumienie, że różni ludzie spożywają różne potrawy i mają różne nawyki żywieniowe,
- zachęcenie do zjadania choćby „małego co nieco” zamiast „nic”.



Krótki opis:

KANAPKA NIE GRYZIE to tygodniowa akcja szkolna, która przypomina, że jedzenie w ciągu dnia jest tak samo oczywiste i potrzebne jak picie wody czy odpoczynek. Akcja promuje sam fakt spożywania posiłku przed szkołą oraz w trakcie pobytu w niej. Nie dotyczy żadnych diet ani produktów.

Uczniowie, nauczyciele i pracownicy szkoły są zapraszani do tego, aby w czasie akcji zauważyć swoje potrzeby związane z głodem, pragnieniem i sytością oraz zadbać o choćby drobną formę posiłku w ciągu dnia szkolnego. W czasie akcji nie ma kontroli, ocen ani porównań. Nawet mała przekąska liczy się jako sukces. Organizatorem jest klasa, która przygotowuje akcję, prowadzi ją oraz podsumowuje.

Dorośli w szkole są zapraszani do udziału jako uczestnicy na tych samych zasadach co uczniowie – bez roli ekspertów i bez oceniania. Do udziału w akcji można zaprosić także rodziców.



Kroki do podjęcia:

1. Zapoznaj się z ideą akcji, przedstaw ją uczniom i wspólnie z nimi zdecyduj, kto ma być odbiorcami Waszych działań (czy wszystkie klasy, czy wybrane; czy również nauczyciele i rodzice). Skonsultuj termin z dyrekcją i wychowawcami klas. Poinformuj, że akcja nie ingeruje w program nauczania ani w plan lekcji, nie wymaga dodatkowego czasu pracy, wspiera dobrostan i koncentrację uczniów oraz dorosłych, którzy wezmą w niej udział.
2. Poinformuj rodziców, że celem akcji jest stworzenie dobrej atmosfery wokół jedzenia drugiego śniadania w szkole, że nawet mała przekąska wystarczy dziecku oraz że to, co jedzą, nie będzie porównywane ani oceniane. Akcja nie wymaga także od rodziców dodatkowych działań poza wsparciem dzieci, aby przygotowały sobie kanapkę do szkoły.
3. Powołaj zespół uczniowski, który zorganizuje i przeprowadzi akcję: uczniowskiego koordynatora/koordynatorów odpowiedzialnych za informacje i promocję akcji oraz dokumentujących jej przebieg.
4. Pomóż uczniom zorganizować pracę nad przygotowaniem:
 - hasła przewodniego akcji, plakatów i krótkich komunikatów na temat akcji, materiałów informacyjnych promujących akcję KANAPKA NIE GRYZIE;
 - miniankiety, sondażu lub miniwywiadu, przeprowadzanego wśród koleżanek i kolegów, na tematy: „Dlaczego czasem nie jemy w szkole?”, „Co przeszkadza nam w jedzeniu podczas przerw?”, „Co mogłoby pomóc nam w zjedzeniu kanapki w szkole?”;
 - propozycji mikrokroków prowadzących do nawyku jedzenia kanapki na drugie śniadanie w szkole i przedstawienie ich w przestrzeni szkolnej, np. „Zjedz cokolwiek do godziny 10.00”; „Mała przekąska zamiast »nic«”; „Zjedz tyle, ile chcesz, nie więcej”; „Przypomnij sobie: głód to sygnał, nie problem”; „Zjedz wspólnie z kimś (jeśli masz na to ochotę)”; „Pozwól sobie na jedzenie bez tłumaczenia się, po prostu zjedz coś podczas przerwy”; „Jedząc, usiądź na chwilę, nawet jeśli jesz krótko”;
 - propozycji haseł na poważnie i z humorem: „Jedzenie w szkole jest normalne i potrzebne”; „Może nie idealnie, ale normalnie”; „Każdy je po swojemu”; „Lepsze coś niż nic”; „Głód to sygnał, nie problem”; „Jedzenie to potrzeba, nie nagroda”; „W naszej szkole jemy bez wstydu. Szacunek zaczyna się przy kanapce”; „Usiądź na chwilę i zjedz coś”; „Przerwa też jest od jedzenia”; „Mózg lubi paliwo”; „Jedzenie to nie słabość”; „Dorośli też jedzą w pracy”; „Dajemy przykład, nie wykład”; „Jedzenie wspiera koncentrację”.

5. Pomóż klasie w przygotowaniu miejsca na refleksje osób uczestniczących w akcji, np. tablicy, skrzynki, formy elektronicznej.
6. Sprawdź z klasą stan przygotowań do akcji, docień dotychczasową pracę uczniów.
7. Kibicuj klasie podczas przygotowań, tygodniowej akcji i w jej podsumowaniu, możesz zrobić zdjęcia – kilka, a nie cały album.



Przebieg akcji:

1. Uczniowie jedzą kanapkę lub inną przekąskę w dogodnym dla siebie momencie dnia szkolnego. Troszczymy się o siebie i innych – dbamy o to, aby każdy uczeń mógł zjeść kanapkę lub inną przekąskę i napić się wody (współpraca z rodzicami – zachęta, aby dzieci przygotowały sobie kanapkę w domu).
2. Nauczyciele, jeśli to możliwe, mogą pozwolić na krótką przerwę (5 minut) na zjedzenie kanapki wspólnie z klasą i napić się wody.
3. Pracownicy szkoły są zapraszani do zadbania o własny posiłek i spożycie go w dogodnym dla siebie momencie, także wspólnie z innymi pracownikami.
4. Podkreślane są zasady:
 - każdy zjada przyniesioną z domu lub zakupioną w szkole kanapkę albo inną przekąskę, która mu smakuje;
 - brak porównań i komentarzy na temat czyjegoś jedzenia, brak presji „zjedz wszystko”.
5. Klasa prowadząca akcję szkolną zbiera wśród uczestników akcji refleksje nad jedzeniem w szkole kanapki na drugie śniadanie.



Podsumowanie akcji:

Podsumowanie uwzględnia refleksje młodzieży (i dorosłych) uczestniczących w akcji oraz zespołu, który ją prowadził:

1. Co w sprawie jedzenia kanapki na drugie śniadanie zmieniło się w ciągu tygodnia?
2. Co pomagało nam wprowadzić i utrzymać jedzenie kanapek na drugie śniadanie?
3. Co było łatwe, co trudne, a co zaskakujące?
4. Czego się nauczyliśmy w czasie akcji KANAPKA NIE GRYZIE?
5. Co warto zostawić w szkole na dłużej, np. jako hasło lub zasadę?

Akcja może być powtarzana lub stać się elementem stałej kultury szkoły.



To Ci może pomóc:

- Wspieraj sprawczość uczniów, pozwalając im podjąć decyzje dotyczące działań – to ich akcja.
- Zostań uczestnikiem akcji, nie osobą prowadzącą.
- Unikaj straszenia konsekwencjami niejedzenia i wystrzegaj się języka: „zdrowe/niezdrowe”, „smaczne/niesmaczne” oraz „musisz/powinieneś/ trzeba/należy” itp.
- Nie sprawdzaj udziału, nie zbieraj deklaracji, nie kontroluj.
- Pamiętaj, że jedzenie to potrzeba, nie nagroda. Przyjmij, że różnorodność jest normą.
- Nawiąż efektywną komunikację z rodzicami uczniów, przekazuj im rzetelne informacje na temat akcji.
- Na koniec wybierz z klasą 2–3 sposoby uczniowskie na kanapkę w czasie przerwy, jedno hasło lub plakat, które zostaną w szkole na dłużej i które mogą być wykorzystywane także po zakończeniu akcji.



ZDROWE ŻYWIENIE

WOLNIEJ, SPOKOJNIEJ, UWAŻNIEJ



Cel akcji:

Zwrócenie uwagi na tempo jedzenia w szkole oraz zmniejszenie presji związanej z pośpiechem oraz zachęcenie uczniów i dorosłych do krótkiego zatrzymania się, znalezienia czasu i potraktowania jedzenia jako momentu regulacji i odprężenia poprzez:

- ograniczanie stresu i napięcia towarzyszącego posiłkom,
- budowanie atmosfery spokoju i kultury szacunku wobec różnych sposobów jedzenia,
- wspieranie uważności dotyczącej jedzenia bez narzucania zasad dietetycznych.



Krótki opis:

Akcja WOLNIEJ, SPOKOJNIEJ, UWAŻNIEJ przypomina, że jedzenie może pełnić taką samą funkcję jak odpoczynek między lekcjami oraz jak miłe spotkanie. Nawet krótka pauza, przeznaczona na kilka kęsów pożywienia i spokojnie wypitych łyków wody, ma duże znaczenie. Akcja koncentruje się na tym, w jakim tempie, z jakim nastawieniem i w jakiej atmosferze jemy. Nie dotyczy tego, co jemy i w jakich ilościach.

Każdy uczestnik wybiera jeden drobny element uważności związanej z jedzeniem, jeden prosty sposób na zatrzymanie się przed jedzeniem lub w jego trakcie, który pomaga zmniejszyć tempo spożywania posiłku oraz wprowadza do praktyki bez zewnętrznej kontroli i bez oceniania. Dorośli członkowie społeczności szkolnej (także rodzice) zapraszani są do udziału jako uczestnicy, na tych samych zasadach co uczniowie – bez roli ekspertów i bez oceniania.



Kroki do podjęcia:

Zapoznaj się z ideą akcji, przedstaw jej założenia dyrekcji i nauczycielom, ustal termin realizacji (jeden tydzień szkolny). Podkreśl brak ingerencji w plan lekcji, krótki czas trwania mikropraktyk, pozytywny wpływ na koncentrację i dobrostan uczniów oraz dorosłych pracujących w szkole.

1. Przedstaw uczniom założenia akcji oraz wspólnie z nimi zdecydować, kto ma być odbiorcami Waszych działań (czy wszystkie klasy, czy wybrane; czy również nauczyciele i rodzice).
2. Poinformuj rodziców, że akcja dotyczy tempa i atmosfery towarzyszącej jedzeniu, a nie diety, dlatego nie zmienia zasad żywieniowych, nie wprowadza nakazów i zakazów oraz nie promuje konkretnych produktów spożywczych. Jej celem jest zachęta do spokojnego jedzenia i doświadczenia tego, że odprężenie w czasie posiłku ma wpływ na dobrostan i koncentrację. Nawet częściowe uczestnictwo w akcji jest w porządku.
3. Powołaj zespół uczniowski, który zorganizuje i przeprowadzi akcję: młodzieżowego koordynatora/koordynatorów, osoby odpowiedzialne za informację i promocję akcji, osoby dokumentujące jej przebieg.
4. Sprawdź z klasą stan przygotowań do akcji, docień dotychczasową pracę uczniów.
5. Pomóż klasie w przygotowaniu miejsca na refleksje osób uczestniczących w akcji, np. tablicy, skrzynki, formy elektronicznej. Wspieraj klasę w zebraniu opinii uczniów (np. w rozmowie lub miniankiecie) na tematy:
 - Co sprawia, że jemy w pośpiechu?
 - Kiedy najtrudniej zmniejszyć tempo spożywania posiłku?
 - Co mogłoby pomóc jeść spokojniej?
6. Pomóż uczniom zorganizować pracę nad przygotowaniem materiałów promujących akcję WOLNIEJ, SPOKOJNIEJ, UWAŻNIEJ, materiałów informacyjnych i banku przykładowych mikrodziałań prowadzących do jedzenia w przyjemnej atmosferze i bez napięcia.
7. Doceniaj starania uczniów podczas przeprowadzania akcji i wykonywania zadań.
8. Zorganizuj miejsce i czas akcji oraz zapewnij warunki do jej podsumowania wraz z klasą. Wspólnie podsumujcie akcję.



Przebieg akcji:

Organizatorem i realizatorem akcji WOLNIEJ, SPOKOJNIEJ, UWAŻNIEJ jest klasa projektowa, która przygotowuje, prowadzi i podsumowuje działania.

1. Młodzież opracowuje materiały promujące atmosferę spokoju przy jedzeniu, np. krótkie hasła i komunikaty o jedzeniu bez pośpiechu. Przykłady haseł: „Posiłek to też przerwa”; „Jedzenie wymaga czasu”; „Zatrzymaj się – zjedz – pooddychaj! Możesz na moment zwolnić”; „Kanapka lubi spokój”; „To nie sprint – to przerwa”; „Mózg pracuje lepiej po jedzeniu”; „Jedzenie nie ucieknie”; „Chwila dla kanapki, chwila dla Ciebie”; „Dorośli też potrzebują przerwy”; „Dajemy przykład – jemy spokojnie”; „Relaks przy jedzeniu to inwestycja”; „Tutaj jemy po ludzku”; „Jedzenie na czas? Nie u nas, nie dla nas”; „Zatrzymanie wspiera dobrostan” itp.
2. Zespół przygotowuje i upowszechnia w szkole, np. na tablicy na korytarzu, bank mikrodziałań, które sprzyjają jedzeniu w spokojnej, relaksującej atmosferze. Przykłady: „Zatrzymaj się na 30 sekund przed jedzeniem”; „Weź trzy spokojne oddechy przed pierwszym kęsem”; „Rozciągnij ramiona i wyprostuj plecy, zanim zaczniesz jeść”; „Odłóż telefon na czas jedzenia”; „Usiądź, nawet jeśli masz tylko minutę”; „Zauważ smak, zapach lub temperaturę jedzenia/picia”; „Jedz w ciszy przez 2–3 minuty”; „Świadomie odłóż jedzenie po kilku kęsach i dokończ przekąskę po chwili”; „Zjedz pierwsze 3–5 kęsów wolniej niż zwykle”; „Jedz bez spoglądania na zegarek, gdy bierzesz pierwsze kęsy”; „Zjedz kanapkę bez porównywania się z innymi”; „Pozwól sobie skończyć wtedy, kiedy chcesz”.
3. Uczestnicy akcji wybierają (lub wymyślają własne) 1–2 mikrodziałania prowadzące do jedzenia podczas przerw w spokojnej atmosferze bez napięcia i pośpiechu. Stosują wybrane przez siebie warianty w dowolnym momencie dnia.
4. Nauczyciele mogą przypominać o idei akcji na początku lub na końcu lekcji i dołączyć do uczniów lub pracowników szkoły w podejmowaniu mikrodziałań.
5. Pracownicy szkoły są zapraszani do spokojniejszego jedzenia, zrobienia pauzy przy posiłku, odejścia na chwilę od komputera, dokumentacji czy obowiązków zawodowych.
6. Obowiązują zasady: nieoceniania, niekorygowania czyichś wyborów, nieporównywania oraz niekomentowania czyjegoś tempa jedzenia.
7. Klasa prowadząca akcję zbiera wśród uczestników refleksje na temat uważności i odprężenia podczas jedzenia.



Podsumowanie akcji:

Po zakończeniu akcji klasa przeprowadza minibadanie (sondaż, wywiad zespołowy, ankietę online), aby poznać jej rezultaty. Propozycje pytań:

1. Co było przyjemne i co było najłatwiejsze w udziale w akcji szkolnej?
2. Co było trudne w zmniejszeniu tempa jedzenia w szkole i w tworzeniu przyjemnej atmosfery podczas posiłków? Jak sobie z tym poradziliśmy?
3. Co nam pomogło w zmniejszeniu pośpiechu podczas jedzenia?
4. Co warto zachować na dłużej w szkole i domu, aby jedzenie było momentem wytchnienia i relaksu?



To Ci może pomóc:

- Wspieraj sprawczość uczniów, pozwalając im podejmować decyzje dotyczące działań – to ich akcja.
- Zaakceptuj różnorodność potrzeb i możliwości.
- Zostań uczestnikiem akcji, nie osobą prowadzącą.
- Wystrzegaj się sprawdzania udziału, zbierania deklaracji itp., nie kontroluj.
- Nawiąż efektywną komunikację z rodzicami uczniów, przekazuj im rzetelne informacje na temat akcji.
- Stawiaj na krótkie, realne kroki w budowaniu dobrej atmosfery i uważności podczas spożywania posiłków i przekąsek przez uczniów. Podkreślaj, że nawet kilka wolniejszych kęsów i nawet minuta uważności podczas jedzenia mają sens. Wspieraj u uczniów różne tempo jedzenia bez poprawiania ich i ponaglania. Pamiętaj: jedzenie to nie zawody.
- Unikaj języka przymusu i nakazów: „musisz/powinieneś/trzeba/należy” oraz wielkich kwantyfikatorów, np. „wszyscy”, „zawsze”, „nikt”, „nigdy” itp.
- Kibicuj klasie podczas przygotowań, w trakcie tygodniowej akcji i w jej podsumowaniu – doceniaj, doceniaj, doceniaj. Możesz zrobić zdjęcia – kilka, a nie cały album.
- Na koniec wybierz z klasą 2–3 sposoby uczniowskie na spokojne i odprężające jedzenie i picie w czasie przerwy, jedno hasło lub plakat, które zostaną w szkole na dłużej i które mogą być wykorzystywane także po zakończeniu akcji.



ZDROWE ŻYWIENIE

SPRÓBUJ, CHOCIAŻ NIE MUSISZ



Cel akcji:

Pokazanie, że zdrowe odżywianie nie polega na przymusie, idealnych wyborach ani na lubieniu wszystkiego, lecz na bezpiecznym kontakcie z jedzeniem i ciekawości smaków oraz nabywaniu przekonania, że warto próbować różnych potraw i nabierać odwagi w degustowaniu poprzez:

- odczarowanie presji związanej z próbowaniem nowych produktów,
- wypróbowanie różnorodności smaków w spokojnym tempie i bez nacisku,
- wzmacnianie poczucia sprawczości – mogę spróbować, mogę odmówić,
- budowanie atmosfery szacunku dla wyborów żywieniowych innych osób,
- pokazanie, że jeden kęs to już dobry początek do wzbogacenia diety.



Krótki opis:

Akcja trwa tydzień i opiera się na prostym założeniu, by spróbować zjeść cokolwiek nowego, czego dotąd młodzież lub dorośli nie jedli. Jest zaproszeniem, a nie obowiązkiem. Uczniowie, nauczyciele i pracownicy szkoły są zachęceni do wykonania jednego drobnego doświadczenia smakowego na własnych zasadach, bez listy produktów zdrowych i niezdrowych, bez oceniania, liczenia kalorii ani sprawdzania, kto wzięł udział. Każdy może spróbować symbolicznie nowego produktu, może się wycofać, powiedzieć „to nie dla mnie”. To także będzie sukcesem akcji – ważny jest bowiem racjonalny stosunek do jedzenia, który zaczyna się od poczucia bezpieczeństwa, a nie od presji. Istotnym elementem akcji są rozmowy o jedzeniu i o nowo wypróbowanych smakach.

Głównym organizatorem akcji jest klasa, która przygotowuje:

- proste materiały informacyjne, np. plakaty i hasła,
- bank pomysłów na mikrodoświadczenia smakowe,
- komunikaty promujące zasadę: SPRÓBUJ, CHOCIAŻ NIE MUSISZ.

Dorośli członkowie społeczności szkolnej są zapraszani do udziału na tych samych zasadach – bez roli ekspertów i bez oceniania. Do udziału w akcji można zaprosić także rodziców.



Kroki do podjęcia:

1. Zapoznaj się z ideą akcji, przedstaw ją uczniom i wspólnie z nimi zdecyduj, kto ma być odbiorcami Waszych działań (czy wszystkie klasy, czy wybrane; czy również nauczyciele i rodzice). Skonsultuj termin z dyrekcją i wychowawcami klas. Akcja nie wymaga zmian w planie lekcji.
2. Poinformuj rodziców przede wszystkim o tym, że akcja:
 - polega wyłącznie na chęci próbowania różnych smaków, a nie na obowiązku,
 - nikt nie będzie zmuszany do jedzenia, gdyż akcja ma być przyjemnym przeżyciem,
 - nie wymaga kupowania nowych rzeczy.
3. Powołaj zespół uczniowski, który wybierze młodzieżowego koordynatora/koordynatorów, przygotuje hasła i plakaty oraz zbierze pomysły na mikrodoświadczenia dotyczące degustacji.
4. Pomóż uczniom zorganizować pracę nad przygotowaniem:
 - materiałów informacyjnych, plakatów lub haseł zachęcających do poznawania nowych smaków i potraw, np. JEDEN KĘS WYSTARCZY; MOŻESZ SPRÓBOWAĆ, MOŻESZ ODMÓWIĆ; NIE MUSISZ LUBIĆ, ŻEBY SPRÓBOWAĆ; CIEKAWOŚĆ SMAKÓW POŻĄDANA; WYPRÓBUJ – BEZ ZMUSZANIA DO ŚNIADANIA itd. Zaproś klasę do wymyślenia innych krótkich haseł, także w zabawnym tonie, lecz bez ocen i etykiet;
 - tablicy informacyjnej akcji zawierającej pomysły na nowe smaki, np. MIKRODOŚWIADCZENIA DO WYPRÓBOWANIA lub SMAKI DNIA/TYGODNIA (bez oceniania czegokolwiek na tej tablicy);
 - miejsca na refleksje osób uczestniczących w akcji, np. C (można nadać jej inną nazwę). Do tej skrzynki uczestnicy akcji (także dorośli) będą wrzucać karteczki z zapisami swoich nowych doświadczeń z degustacją.
5. Sprawdź z klasą stan przygotowań do akcji, docień dotychczasową pracę uczniów.

6. Pomóż uczniom przeprowadzić prosty sondaż – diagnozę dotyczącą produktów, które młodzież i dorośli próbowali i których nie próbowali, np. w formie rozmowy lub elektronicznej miniankiety:
 - Czego nie lubisz, a co już kiedyś próbowałeś?
 - Czego nie próbowałeś, a miałbyś na to ochotę?
7. Wspieraj klasę w stworzeniu banku mikrodoświadczeń smakowych, z których każdy może wybrać coś dla siebie.
Przykłady mikrodoświadczeń (zespół koordynujący akcję może włączyć całą społeczność szkolną do zgłaszania propozycji), np.:
 - jeden kęs nowego owocu lub warzywa,
 - spróbowanie dodatku do kanapki, którego zwykle nie jemy;
 - zmiana rodzaju pieczywa, wędliny, sera, jogurtu, herbaty itd.;
 - spróbowanie przyprawy, sosu lub surówki/sałatki;
 - ponowne spróbowanie czegoś, co kiedyś nie smakowało;
 - podzielenie się z kimś chętnym kanapką lub przekąską przyniesioną do szkoły;
 - podzielenie się prostym przepisem na kanapkę, przekąskę lub dodatek do potrawy;
 - spróbowanie nowego smaku potrawy tylko przez dotknięcie, powąchanie lub jej polizanie (to też się liczy).
8. Kibicuj klasie podczas przygotowań, tygodniowej akcji i w jej podsumowaniu, możesz zrobić zdjęcia – kilka, a nie cały album.



Przebieg akcji:

1. Uczniowie wykonują wybrane przez siebie mikrodoświadczenia w próbowaniu nowych smaków lub produktów w dowolnym momencie dnia w szkole lub poza nią.
2. Nauczyciele mogą przeznaczyć minutę na przypomnienie zasad akcji, ale nie prowadzą żadnych lekcji o jedzeniu.
3. Pracownicy szkoły są zapraszani do udziału jako uczestnicy.
4. Stale należy podkreślać, że udział w akcji jest dobrowolny, każdy ma prawo do odmowy, brak próby też nie stanowi porażki i że każdy potrzebuje czasu, aby nabrać śmiałości i odwagi w próbowaniu.
5. W czasie trwania akcji jej uczestnicy zamieszczają w SKRZYNCE OSIĄGNIĘĆ W PRÓBOWANIU NOWYCH SMAKÓW karteczki zawierające refleksje po wypróbowaniu nowego smaku, potrawy, dodatku, przekąski itd.



Podsumowanie akcji:

Po zakończeniu tygodnia klasa koordynująca akcję zapoznaje się z refleksjami uczestników na temat doświadczeń z próbowaniem nowych smaków (SKRZYŃKA OSIĄGNIĘĆ) oraz przygotowuje krótkie podsumowanie, którym dzieli się ze społecznością szkolną.

Klasa prowadząca akcję przeprowadza autorefleksję na tematy:

- Co pomogło nam poczuć się bezpiecznie?
- Co było łatwe, co trudne, a co zaskakujące?
- Czego się nauczyliśmy w czasie akcji SPRÓBUJ, CHOCIAŻ NIE MUSISZ?
- Co warto zostawić w szkole na dłużej, np. jako hasło lub zasadę?

Akcja może być powtarzana cyklicznie lub stać się częścią szkolnej kultury.



To Ci może pomóc:

- Wspieraj sprawczość uczniów, pozwalając im podjąć decyzje dotyczące działań – to ich akcja.
- Zostań uczestnikiem akcji, nie osobą prowadzącą.
- Unikaj języka: „zdrowe/niezdrowe”, „smaczne/niesmaczne” oraz „musisz/powinieneś/ trzeba/należy” itp.
- Wystrzegaj się sprawdzania udziału, zbierania deklaracji itp.
- Podkreślaj, że stosunek do jedzenia jest ważniejszy niż lista produktów, które należy jeść lub których nie powinno się jeść.
- Przyjmij, że nie wszyscy będą chcieli spróbować – i to jest w porządku.
- Na koniec wybierz z klasą 2–3 mikrodoświadczenia, jedno hasło lub plakat, które zostaną w szkole na dłużej i które mogą być wykorzystywane także po zakończeniu akcji.



RUCH I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

SPORTOWY PICASSO



Cel akcji:

zachęcenie do podejmowania aktywności fizycznej w kreatywny sposób
rozpowszechnienie dzielenia się swoimi aktywnościami.



Krótki opis:

Wyzwanie polega na tworzeniu obrazków lub napisów za pomocą aplikacji rejestrujących aktywność fizyczną (np. Strava, Sports Tracker itp.), które tworzą mapy przebytej trasy (rowerem lub pieszo). Odpowiednie zaplanowanie trasy pozwala narysować na mapie proste kształty lub rysunki czy litery. Wyzwanie może mieć charakter konkursu – np. wszyscy uczniowie głosują na najlepszy obrazek; wygrywa klasa, która opublikuje najwięcej prac; liczy się najdłuższy pokonany dystans przy tworzeniu obrazka itp.

Elementem wyzwania powinna być jakaś forma prezentacji stworzonych obrazków, np. w szkolnych social mediach. Podsumowaniem wyzwania może być również wspólne pokonanie tych tras, które zyskały największą popularność – pod przewodnictwem ich autorek lub autorów.

Prostszą odmianą wyzwania może być wspólny przejazd chętnych uczniów po przygotowanej trasie tworzącej wybrany kształt, np. serce dookoła szkoły, kontury Polski po ulicach miasta itp.



Kroki do podjęcia:

1. Sprawdźcie (np. poprzez sondę szkolną, miniankietę), czy uczniowie Waszej szkoły korzystają z aplikacji sportowych, a jeśli tak – to z jakich. Ustalcie też, do uprawiania jakich sportów używają aplikacji. Wyniki pomogą Wam dostosować zasady wyzwania do preferencji uczniów, np. poprzez wybór takiej aplikacji, która jest wśród uczniów najpopularniejsza – dzięki temu ograniczycie liczbę problemów technicznych.
2. Wybierzcie aplikację do tworzenia obrazków (ewentualnie można w wyzwaniu dopuścić stosowanie dowolnej aplikacji pozwalającej na tworzenie map aktywności).
3. Zastanówcie się, czy narzucacie wiodący temat dla tworzonych obrazków (np. tematyka zwierzęca, tworzenie konturu Polski z okazji świąt narodowych itp.). Narzucona odgórnie tematyka wprawdzie ogranicza kreatywność osób uczestniczących, ale jednocześnie zmniejsza ryzyko zgłaszania do konkursu nieodpowiednich obrazków (dziwnych, wulgarnych czy ośmieszających inne osoby). Szczególnie jeśli nie macie doświadczenia z tego typu akcjami szkolnymi, zacznijcie od nadania określonych ram.
4. Stwórzcie zasady udziału w akcji – powinny one umożliwiać wszystkim uczniom szkoły dołączenie do akcji. Ważne jest określenie: czasu trwania akcji (np. 2–3 tygodnie), formy, w jakiej uczniowie mogą udostępniać stworzone przez siebie obrazki w aplikacjach (np. grupa w jednej wybranej aplikacji lub przysyłanie screenów oraz linków do tras), a także formy sportu – tutaj proponujemy nie ograniczać się do jednej aktywności, ale dopuścić spacer, bieganie, jazdę na rowerze.
5. Przygotujcie materiały informacyjne o akcji – filmik, rolkę, plakaty online i papierowe, spisany regulamin udziału (warunki otrzymania nagród – jeśli są przewidziane, zasady bezpieczeństwa, konieczność otrzymania przez ucznia zgody rodziców na udział w akcji).
6. Opublikujcie materiały w taki sposób, żeby dotarły do wszystkich uczniów szkoły – czyli w min. 2–3 formach (plakaty na korytarzu, spotkania w klasach, posty i rolki w social mediach).

7. Promujcie akcję również w trakcie jej trwania, np. publikując w social mediach materiały otrzymane od uczniów.
8. Podsumujcie wspólnie akcję – porozmawiajcie o tym, co się udało, co można by zmienić na przyszłość, spytajcie innych uczniów o ocenę (poziom trudności, zrozumiałość materiałów).
9. Opublikujcie podsumowanie w szkolnych social mediach – policzcie, ile kilometrów pokonali uczniowie biorący w niej udział, jakie obrazki powstały, zaproście do wspólnego pokonania tras.



To Ci może pomóc:

- stworzenie grupy na aplikacji – dzięki temu da się łatwo zobaczyć aktywności wszystkich uczniów oraz tworzone przez nich obrazki,
- przygotowanie prostej infografiki, jak krok po kroku założyć konto na wybranej aplikacji sportowej, jak rejestrować swoje aktywności, jak technicznie należy się przygotować do udziału itp.,
- przygotowanie przykładowych tras-obrazków przed rozpoczęciem działania – przykłady pozwolą zrozumieć uczestnikom, o co chodzi w proponowanej akcji szkolnej.

Wyzwanie znacznie prościej przeprowadzić w mieście lub jego okolicach – większa liczba dróg ułatwia zaplanowanie trasy, która utworzy odpowiedni obrazek. Na terenach wiejskich też jest to możliwe – np. do rysowania kształtów bardziej prostokątnych dobrze nadają się większe kompleksy leśne, z siecią ścieżek biegnących często prostopadle i równolegle do siebie.



RUCH I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

OLIMPIADA GIER PODWÓRKOWYCH



Cel akcji:

- zmotywowanie do aktywności fizycznej tych osób, które rzadko uprawiają sport;
- rozpowszechnienie wiedzy o dawnych grach i zabawach podwórkowych;
- urozmaicenie programu szkolnych dni sportu, pierwszego dnia wiosny lub Dnia Dziecka o nietypowe aktywności.



Krótki opis:

Działanie polega na zorganizowaniu zawodów składających się z dawnych gier i zabaw podwórkowych, takich jak gra w kapsle, klasy, dwa ognie, w gumę i innych, które kiedyś były powszechne, a obecnie są już nieco zapomniane.

Wyzwanie można przeprowadzić w wybrany dzień, w którym nie odbywają się regularne lekcje, np. w pierwszy dzień wiosny lub Dzień Dziecka. Tradycyjnie szkoła organizuje alternatywne aktywności dla uczniów. Wyzwanie może mieć formułę festiwalu lub olimpiady gier i zabaw podwórkowych – z nagrodami lub bez.

Wyzwanie może też objąć gry podwórkowe popularne w danej miejscowości lub w danym regionie, można też przeprowadzić je w formule międzypokoleniowej – z udziałem dziadków i wnuków.



Kroki do podjęcia:

1. Zbierzcie informacje o tym, w jakie podwórkowe gry i zabawy bawili się Wasi dziadkowie i rodzice. Każda osoba z klasy może porozmawiać z 3–4 starszymi osobami, które podzielą się swoimi doświadczeniami. Ważne, żeby zebrać informacje o przebiegu i zasadach gier, tak by możliwe było ich odtworzenie. Opcjonalnie starsze osoby mogą pokazać grupie daną grę w działaniu – dzięki temu łatwiej będzie uczniom ją zrozumieć i samodzielnie przeprowadzić.
2. Przecwiczcie samodzielnie w grupie, np. na lekcjach WF-u, różne zebrane przez siebie gry i zabawy – sprawdźcie, jak działają, jaki jest ich poziom trudności, czy pozwalają na udział większej grupy osób, jak się w nich czujecie i które po prostu są dla Was atrakcyjne.
3. Wybierzcie te gry i zabawy, które chcecie włączyć w olimpiadę gier i zabaw podwórkowych. Powinno być to minimum pięć różnych gier, żeby możliwe było zaangażowanie większej liczby uczniów jednocześnie. Dobrze by było, gdyby gry wymagały różnego rodzaju sprawności, tak by część z nich była dostępna dla osób, które z powodów zdrowotnych nie mogą włączyć się w tradycyjne aktywności na WF-ie.
4. Ustalcie, kiedy zorganizujecie olimpiadę – optymalnie, jeśli będzie ona wpisująca się w jakieś szkolne wydarzenie. Porozmawiajcie o swoim pomysle z dyrektorem i powiedzcie, czego potrzebujecie. Na tym etapie konieczne będzie wsparcie nauczyciela.
5. Przygotujcie zasady udziału – sposoby zapisywania się chętnych; ewentualne nagrody za udział we wszystkich grach; które z gier będą miały charakter rywalizacyjny (np. gra w kapsle pozwala na rozegranie turnieju), a które nie.
6. Przygotujcie materiały promocyjne i informacyjne – filmy, rolki i plakaty, które będą zachęcały do udziału w olimpiadzie. W przypadku mniej znanych gier warto przygotować plakaty lub karty opisujące zasady i umieścić je w widocznym miejscu obok miejsca rozgrywek danej gry.
7. Podzielcie się zadaniami – każda gra potrzebuje prowadzących, którzy będą sędziami i zarządzali rozgrywką. Muszą oni mieć jasność co do zasad i kilka razy samemu wziąć udział w rozgrywce, żeby doświadczyć różnych sytuacji.
8. Zaplanujcie, gdzie i w jaki sposób przeprowadzicie gry – każda z nich powinna mieć swoje stanowisko, zapewniające odpowiednią przestrzeń dla grających i odpowiednią nawierzchnię (np. asfalt lub inna twarda nawierzchnia do gry w klasy lub kapsle).
9. Sprawdźcie, czy macie akcesoria konieczne do rozegrania każdej gry (z pewnym zapasem na wypadek awarii), zadbajcie o to odpowiednio wcześniej.



To Ci może pomóc:

- wplecenie olimpiady gier podwórkowych w jeden z luźnych dni, np. dzień sportu, dzień wiosny, Dzień Dziecka – kiedy jest czas i miejsce na to, żeby zaprosić wszystkich uczniów szkoły do udziału,
- szukanie w internecie pomysłów lub opisów dawnych gier i zabaw (np. [tutaj](#)).



RUCH I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

ROWEROWY CHALLENGE



Cel akcji:

zachęcenie społeczności szkolnej do dojazdów do szkoły pojazdami wykorzystującymi siłę mięśni (rowerami, ale również hulajnogami)



Krótki opis:

Wyzwanie polega na jak największej liczbie dojazdów do szkoły rowerem, hulajnogą lub innym pojazdem poruszającym siłą mięśni. Wyzwanie trwa przez miesiąc, podczas którego uczniowie poszczególnych klas, a także nauczyciele rywalizują w liczbie przejazdów rowerem do szkoły.

Wyzwanie można połączyć z kampanią **Rowerowy Maj**, która odbywa się każdego roku w wielu miastach w Polsce – o ile Wasze miasto lub gmina bierze w niej udział. Zadaniem dla ambitnych może być zainicjowanie udziału miejscowości w Rowerowym Maju.



Kroki do podjęcia:

1. Sprawdźcie (np. z wykorzystaniem ankiety online lub poprzez sondę), w jaki sposób uczniowie i nauczyciele dojeżdżają do szkoły. Spytajcie o czas dojazdu, szacunkową odległość oraz najczęstszy sposób dojazdu. Możecie też dodać pytania o to, co zniechęca osoby do korzystania z takich środków transportu jak rower, co pomogłoby im podjąć decyzję o zmianie dotychczasowego środka transportu.
2. Porozmawiajcie o wynikach sondy – o tym, jak wiele osób obecnie dojeżdża lub mogłoby dojeżdżać do szkoły rowerem (ich trasa dojazdu do szkoły nie powinna przekraczać ok. 7 km), jak wiele osób korzysta z roweru czy innych środków transportu napędzanych siłą mięśni.
3. Porozmawiajcie również o głównych trudnościach, które sprawiają, że część osób w społeczności szkolnej nie korzysta z rowerów – czy wynika to z dużej odległości do szkoły, niebezpiecznej trasy, braku roweru, obawy przed spoceniem się, czy z jakiegoś innego powodu?
4. Porozmawiajcie w grupie, jak możecie odpowiedzieć na trudności przynajmniej części osób – jak ułatwić im dojazdy do szkoły (np. przygotowanie poradnika z bezpiecznymi trasami dojazdu do szkoły z różnych kierunków, petycja do miasta lub gminy o progi zwalniające na ulicach dojazdowych do szkoły, przygotowanie miejsca do parkowania rowerów w okolicach szkoły).
5. Wyznaczcie miesiąc (lub inny okres) na przeprowadzenie wyzwania.
6. Zaplanujcie, w jaki sposób będzie mierzona liczba osób dojeżdżających rowerem – ważne, żeby nie wymagało to od pracowników szkoły znacznej dodatkowej pracy. Optymalnym sposobem jest rozdawanie przed szkołą naklejek tym osobom, które dojeżdżają rowerem – wymaga to dyżuru minimum jednej osoby z zespołu organizującego, trwającego od ok. pół godziny przed rozpoczęciem lekcji do 10 minut po ich rozpoczęciu (do sprawdzenia: czy wszystkie klasy zaczynają lekcje o tej samej godzinie, a jeśli nie, konieczne będzie przedłużenie dyżurów).
7. Uczniowie mogą zbierać naklejki na wspólnych plakatach klasowych. Osoby dojeżdżające rowerem można również oznaczać w arkuszu lub pliku w chmurze.
8. Zaproponujcie nagrody – w jaki sposób zostanie nagrodzona zwycięska klasa (lub klasy) lub też indywidualni uczniowie (np. pula nieprzygotowań, szóstka z WF-u lub – jeśli macie taką możliwość – nagrody materialne typu dzwonki, światełka do rowerów).
9. Przygotujcie krótki regulamin, w którym spiszecie zasady udziału w wyzwaniu i zbierania punktów przez klasy. Uwzględnijcie sposób liczenia rowerowych dojazdów nauczycieli (np. dojazdy wychowawcy klasy liczą się na konto danej klasy). Regulamin powinien jasno wskazywać, że udział w wyzwaniu jest dobrowolny i odbywa się za zgodą rodziców lub opiekunów każdego ucznia (szkoła ani organizatorzy wyzwania nie biorą odpowiedzialności za bezpieczeństwo osób w trakcie ich dojazdów do szkoły).
10. Przygotujcie materiały informacyjne skierowane do uczniów oraz kadry nauczycielskiej, zachęcające do udziału w wyzwaniu i tłumaczące prosto jego zasady (plakaty papierowe i online, rolki i krótkie filmy na

social media itp.).

11. Po realizacji wyzwania podsumujcie je i wróćcie z informacjami do całej społeczności szkolnej – przygotujcie materiały pokazujące, ile łącznie przejazdów wykonali uczniowie szkoły, znajdźcie czas i miejsce na wspólne podsumowanie i świętowanie akcji (np. na szkolnym wydarzeniu).



To Ci może pomóc:

- sprawdzenie, czy Twoja miejscowość bierze udział w kampanii Rowerowy Maj – jeśli tak, to szkoła może się do niej dołączyć i dzięki temu uzyskać szanse na zdobycie atrakcyjnych nagród w rywalizacji z innymi szkołami z miejscowości,
- sprawdzenie działania wyzwania na mniejszej grupie (np. na jednej klasie) – pozwoli Wam to ustalić, w jaki sposób sprawnie rejestrować przejazdy i czy uczniowie mają jakieś trudności związane z realizacją wyzwania.



HIGIENA CYFROWA

LEVEL: REAL



Cel akcji:

Zachęcenie do spędzania czasu bez gier ekranowych (na telefonach, tabletach i komputerach)



Krótki opis:

Tygodniowa akcja informacyjna, w trakcie której klasa odpowiedzialna za jej organizację zachęca uczniów z innych klas do ograniczenia gier ekranowych, upowszechnia wiedzę na temat skutków nadmiernego grania oraz na temat alternatywnych form gier i zabaw offline.



Kroki do podjęcia:

1. Zapoznaj uczniów z ideą akcji. Kluczowe w niej jest przeprowadzenie kampanii informacyjnej poświęconej nadużywaniu gier komputerowych i smartfonowych oraz na temat ich analogowych alternatyw.
2. Przedyskutujcie, w jaki sposób chcecie przeprowadzić akcję: czy do działań informacyjnych wykorzystacie plakaty, rolki, happening, czy zorganizujecie ponadto prezentację gier i zabaw offline na boisku szkolnym lub korytarzu? A może zdecydujecie się na wyzwanie dla kilku klas, których uczniowie zadeklarują, że przez cały tydzień nie będą grali w gry ekranowe lub ograniczą czas grania do pół godziny?
3. Powołaj zespół projektowy, a następnie pomóż uczniom w określeniu i podziale zadań.
4. Pomóż młodym ludziom w zebraniu rzetelnych informacji na temat wpływu nadużywania gier komputerowych i smartfonowych.
5. Rozpowszechnijcie w szkole wiedzę o narzędziach monitorujących czas, który spędzamy na stronach internetowych lub w aplikacjach, oraz o sposobie sprawdzania czasu gry w kilku popularnych grach. Następnie przeprowadźcie anonimową ankietę we wszystkich klasach, by zebrać informacje o średnim czasie grania w ciągu doby. Możecie zebrać również informacje o ulubionych grach offline Waszej społeczności (zadbajcie o właściwe sformułowanie pytania: nie chodzi tu o gry ruchowe, lecz planszowe i towarzyskie).
6. Przeprowadźcie kampanię informacyjną na temat możliwych skutków nadmiernego korzystania z gier, wykorzystując także informacje o czasie grania uzyskane w ankiecie. Połączcie ją z promocją wybranych gier offline, wskazując na ich dobroczynne skutki poza samą rozrywką (np. wybranych planszowych gier strategicznych, szachów, bierków itp.).
7. Zbierzcie na koniec informację zwrotną od osób uczestniczących w akcji: możecie zorganizować „gadającą ścianę” lub wystawić skrzynkę, do której będzie można wrzucać odpowiedzi na pytanie: „Co mi dała akcja LEVEL: REAL?”.
8. Podsumuj akcję z klasą, która ją organizowała. Co uczniowie uważają za sukces, a co zrobiliby inaczej? Jakie wnioski wyciągają na przyszłość? Może powstanie inicjatywa, aby zorganizować klub gier planszowych w szkole? Twoja klasa jest już gotowa do realizacji kolejnych projektów na rzecz społeczności szkolnej, więc czemu nie?



To Ci może pomóc:

1. Jeżeli postanowiliście zorganizować prezentację gier offline, zdecydujcie, jakie gry chcecie zaprezentować i w jaki sposób stworzyć warunki, aby jak najwięcej uczniów mogło w nie zagrać. Pamiętaj, że to działanie – choć atrakcyjne – wymaga ścisłej współpracy z dyrekcją i innymi nauczycielami.
2. Jeżeli zdecydowaliście się na wyzwanie dla kilku klas, unikajcie formuły rywalizacyjnej. To, czy rzeczywiście warunki wyzwania zostały spełnione (uczniowie danej klasy nie grali w gry przez tydzień), będzie się opierać jedynie na deklaracjach, więc wprowadzenie rywalizacji między klasami tylko zachęci do podawania fałszywych danych.



HIGIENA CYFROWA

SKAKUJ, NIE SCROLLUJ!



Cel akcji:

Zachęcenie do spędzania czasu bez gier ekranowych (na telefonach, tabletach i komputerach)



Krótki opis:

W ramach akcji (trwającej od trzech dni do tygodnia, z jednym dniem kulminacji) uczniowie z klasy, która organizowała wcześniej wyzwanie, zachęcają do odłożenia telefonów podczas posiłków, informują, co się dzieje, kiedy przeglądamy telefon podczas jedzenia, oraz pokazują, jak można jeść uważnie.



Kroki do podjęcia:

1. Zapoznaj uczniów z ideą akcji. Jej sercem jest przeprowadzenie w szkole (a jeśli chcecie – również w szkolnej społeczności) kampanii społecznej zachęcającej do odłożenia telefonów przy posiłkach.
2. Przedyskutujcie, w jaki sposób chcecie ją przeprowadzić: jakie środki i metody wykorzystacie do promocji idei jedzenia bez używania telefonów?
3. Poszukajcie informacji na temat uważnego jedzenia (ang. mindful eating). To sposób jedzenia uruchamiający wszystkie zmysły: wzrok, węch, smak, dotyk, a nawet słuch (poszukaj ćwiczenia z rodzynek). Taki sposób jedzenia pozwala w pełni cieszyć się posiłkiem i nie da się go zastosować przy jakichkolwiek rozproszeniach. Zastanówcie się wspólnie, jak wykorzystać tę wiedzę w ramach akcji. Może zorganizujecie sesję uważnego jedzenia warzyw i owoców w szkole?
4. Powołaj zespół projektowy, a następnie pomóż uczniom w określeniu i podziale zadań.
5. Pomóż młodym ludziom w zebraniu rzetelnych informacji o tym, jak korzystanie z urządzeń ekranowych w trakcie jedzenia wpływa na zdrowie.
6. Przeprowadźcie kampanię promującą jedzenie bez korzystania z telefonu. Możecie włączyć w nią promocję rozmów przy stole podczas rodzinnego posiłku (zaprosicie do niej również rodziców) lub sesję uważnego jedzenia, o czym była mowa wyżej.
7. Jeśli organizujecie sesję uważnego jedzenia, wyznaczcie kilka cichych miejsc (najlepiej klas), w których będzie można uważnie zjeść coś zdrowego. Możecie przygotować w każdym miejscu różne warzywa i owoce do wyboru przez uczestników lub zrobić osobne stanowiska uważnego jedzenia: marchewki, papryki, kalarepy, bananów, mandarynek, jabłek itp. Podzielcie owoce i warzywa na mniejsze kawałki – takie na jeden większy kęs.
8. Na drzwiach każdej sali, w której będzie odbywać się sesja, umieśćcie napis „Przed wejściem umyj ręce!” lub podobny. Zadbajcie o chusteczki lub ręczniki papierowe, aby można było wytrzeć dłonie po ćwiczeniu.
9. Na koniec każdej sesji usiądźcie z uczestnikami w kręgu i porozmawiajcie, jakie to było doświadczenie – jeść bez rozproszenia, z pełną uwagą – i czym ono się różni od jedzenia z równoczesnym korzystaniem z telefonu. Możecie zebrać wnioski na dwóch flipchartach/plakatach.
10. Prawdopodobnie nie będzie możliwości zorganizowania sesji uważnego jedzenia dla wszystkich. Nie każdy też może chcieć z nich skorzystać (również ze względu na ograniczenia dietetyczne). Zastanówcie się, jaką atrakcję zorganizować dla pozostałych uczniów: może prezentację przygotowanych spotów lub miniprezentację na temat jedzenia bez używania telefonu, a może quiz (choćby typu prawda-falsz) z wiedzy o jedzeniu z towarzyszeniem ekranów?



To Ci może pomóc:

Sesje uważnego jedzenia powinni poprowadzić uczniowie. Przygotuj ich do nich.

- Pozwól im dobrać się w pary trenerskie – niech wspierają się nawzajem w prowadzeniu sesji.
- Daj możliwość parom, by przetrenowały sesję na koleżankach i kolegach z klasy – to nie musi być cała klasa, wystarczy grupka chętnych.
- Zanim to jednak nastąpi, sam poprowadź sesję uważnego jedzenia dla klasy. Przygotuj kilka warzyw do wyboru, uwzględniając nietolerancje pokarmowe. Proś o zachowanie ciszy i poświęcenie całej uwagi ćwiczeniu. Po każdej części instrukcji rób przerwę, żeby uczniowie mogli wykonać polecenie. Nie przejmuj się śmiechem, a nawet pewnym napięciem – to naturalne. Przypominaj łagodnie o skupieniu i ciszy. Potraktujcie to ćwiczenie jak zabawę.

Instrukcja uważnego jedzenia:

Weź do ręki wybrane warzywo. Usiądź na krześle i przez chwilę przyglądaj się warzywowi, jakbyś widział je po raz pierwszy. Możesz sobie wyobrazić, że jesteś kosmitą i naprawdę nigdy czegoś takiego nie widziałeś – ktoś po raz pierwszy podał Ci ludzkie jedzenie. Przyjrzyj się dokładnie, jaki ma kolor: czy w każdym miejscu taki sam, czy może jest to wiele różnych odcieni lub plamki innego koloru? Czy powierzchnia warzywa jest błyszcząca, czy matowa? A może to zależy od strony? Czy jest gładka, czy chropowata?

Możesz dodać zmysł dotyku i przez chwilę sprawdzać palcami, jak to jest dotykać tego czegoś.

Podnieś warzywo do nosa i powąchaj. Nie zakładaj, że wiesz, jak pachnie. Pamiętaj, jesteś kosmitą, więc pozwól sobie poczuć ten zapach, jakbyś robił to po raz pierwszy.

A teraz, jeśli chcesz, podnieś warzywo do ucha i lekko naciśnij. Czy słyszysz jakiś dźwięk? Poeksperymentuj chwilę.

Na koniec sprawdź, jaki smak ma Twoje warzywo. Ale powoli. Weź malutką kęs i zacznij przeżuwać baaardzo wolno. Czy warzywo jest twarde, czy miękkie? Czujesz już pewnie smak i być może masz ochotę przełknąć kęs. Jeszcze nie! Dziś eksperymentujemy i żujemy dłużej niż zwykle, wydobywając wszystkie smaki z naszego jedzenia. Jaki smak czujesz? Czy coś Cię zaskakuje? Kiedy czujesz, że nie możesz dłużej żuć, przełknij kęs. Czy czułeś ten odruch, aby już przełknąć? Jak się czujesz po ćwiczeniu uważnego jedzenia jak kosmita?



HIGIENA CYFROWA

TELEFON ŚPI OSOBNO



Cel akcji:

promocja nawyku odkładania telefonu (i innych urządzeń ekranowych) przed snem, zwiększenie świadomości wśród członków szkolnej społeczności na temat wpływu światła niebieskiego na sen, promowanie zdrowych nawyków wieczornych



Krótki opis:

Uczniowie z klasy, która wcześniej przeprowadzała dowolne wyzwanie klasowe, organizują akcję promującą zdrowy sen, ze szczególnym uwzględnieniem niekorzystania z urządzeń ekranowych przed położeniem się spać i pozostawianiem telefonu z dala od łóżka (najlepiej w innym pomieszczeniu). Akcja może trwać od trzech dni do tygodnia, z jednym dniem wyznaczonym na kulminację działań.



Kroki do podjęcia:

1. Zapoznaj uczniów z ideą akcji i jej celami.
2. Przedyskutujcie, w jaki sposób chcecie ją przeprowadzić: czy do działań informacyjnych wykorzystacie plakaty, rolki, happening, spoty w szkolnym radiowęźle? Może pokażecie w atrakcyjny sposób telefon, który śpi osobno?
3. Powołaj zespół projektowy, a następnie pomóż uczniom w określeniu i podziale zadań. Możecie powołać np. zespół badawczy (od przeprowadzenia ankiet i zbierania danych), kreatywny, medialny czy eventowy.
4. Pomóż młodym ludziom w zebraniu rzetelnych informacji na temat wpływu niebieskiego światła na sen.
5. Przeprowadźcie krótką ankietę wśród uczniów i nauczycieli – spytajcie, na ile czasu przed snem odkładają telefon i jak to wpływa na ich samopoczucie.
6. Przeanalizujcie wyniki, wskażcie największe problemy.
7. Dane pozyskane dzięki ankiecie wykorzystajcie w kampanii informacyjnej poprzedzającej dzień właściwej akcji. Możecie przygotować plakaty i infografiki czy krótkie spoty do szkolnego radiowęźła, jeśli funkcjonuje w Waszej szkole. Wykorzystajcie także dane zebrane z innych źródeł i badań przekrojowych.
8. W dniu wyznaczonym na kulminację akcji przeprowadźcie warsztaty we wszystkich klasach IV–VIII. Możecie zacząć od quizu na temat wpływu światła niebieskiego na sen oraz innych zagadnień, które pojawiły się w kampanii informacyjnej. Następnie zbierzcie pomysły danej klasy na to, co można robić przed snem bez telefonu i bez światła innych ekranów. Klasa może przygotować plakat z wieczornymi rytuałami, pudełko pomysłów lub zorganizować inną formę zbierania dobrych praktyk.
9. Pomyślcie zawczasu, jak wykorzystać pomysły i praktyki z różnych klas (pamiętając, że wiele będzie się powtarzać). Może za jakiś czas przypomnicie je szkolnej społeczności w formie kolejnej, mniejszej kampanii? A może zdjęcia plakatów umieścicie w mediach społecznościowych szkoły? Możecie też powtórzyć badanie za pomocą tej samej ankiety (np. po miesiącu). Czy coś się zmieniło?



To Ci może pomóc:

- Nie wahajcie się uwzględniać w kampanii ogólnych informacji o wpływie snu na zdrowie. Ten temat naturalnie się łączy z zagadnieniem odkładania telefonów.
- Przygotujcie bardzo dokładnie scenariusze warsztatów. Prowadzą je sami uczniowie – zachęć, aby robili to w parach. Podziel się swoim doświadczeniem, że nie zawsze wszystko idzie dokładnie zgodnie ze scenariuszem, ale najważniejsze jest osiągnięcie celu warsztatu: zebranie pomysłów na wspierające rytuały wieczorne.



EMOCJE I RELACJE

GraMY! TERENOWA GRA W EMOCJE



Cel akcji:

budowanie odporności psychicznej poprzez rozwijanie kompetencji współpracy; praktyczne trenowanie komunikacji w sytuacjach zadaniowych; upowszechnienie wiedzy o emocjach; wzmacnianie więzi grupowych i integracja społeczności szkolnej poprzez wspólne pokonywanie trudności, budowanie odpowiedzialności i sprawstwa u uczniów-organizatorów



Krótki opis:

Klasa organizująca akcję projektuje i przeprowadza grę terenową dla 5-osobowych zespołów z pozostałych klas. To dzień pełen akcji, w którym uczestnicy pokonują stacje zadaniowe, a organizatorzy dbają o to, by każda drużyna bezpiecznie i z satysfakcją przeszła przez „emocjonalny tor przeszkód”.



Kroki do podjęcia:

1. Podzielcie się w zespole projektowym na cztery kluczowe sekcje. Każda z nich odpowiada za inny odcinek projektu:
 - Osoby projektujące przestrzeń: ich praca zaczyna się najwcześniej. Muszą dokonać wizji lokalnej terenu szkoły (boiska, zakamarków ogrodu, korytarzy). Wybierają 5–6 przystanków gry – miejsc, które są na tyle oddalone od siebie, by grupy sobie nie przeszkadzały, i na tyle charakterystyczne, by łatwo było do nich trafić. Zwiadowcy dbają o bezpieczeństwo (sprawdzają, czy na trasie nie ma przeszkód) oraz o widoczne i estetyczne oznakowanie poszczególnych stacji. To oni tworzą mapę, która trafi do każdej drużyny.
 - Osoby projektujące doświadczenie: ten zespół odpowiada za serce projektu, czyli treść zadań. Projektanci wymyślają wyzwania, testują ich trudność i dobierają rekwizyty. W dniu akcji członkowie tego zespołu stają się moderatorami stacji. Muszą być przygotowani do roli gospodarzy: to oni witają drużyny, wyjaśniają zasady fair play, mierzą czas i dbają o to, by zadanie zostało wykonane wspólnie. Ich zadaniem jest także opiekowanie się emocjami zawodników – jeśli widzą, że w drużynie uczestników narasta konflikt, potrafią go wyciszyć i zachęcić do ponownej próby.
 - Osoby odpowiedzialne za logistykę i komunikację: ich zadaniem jest synchronizacja całego wydarzenia. Tworzą precyzyjny harmonogram startów (np. wejście nowej grupy co 15 minut) i pilnują listy zapisów. Projektują „Karty wyprawy”, na których drużyny zbierają pieczątki lub punkty. W trakcie gry logistycy pełnią funkcję łączników – za pomocą komunikatorów lub krótkofalówek monitorują przepływ grup między stacjami. Jeśli na którejś stacji powstaje zator, to oni podejmują decyzję o chwilowym wstrzymaniu startów lub skierowaniu drużyny na wolną stację (tzw. zarządzanie ruchem).
 - Osoby zamykające grę: czekają na mecie, która jest najważniejszym punktem integracyjnym. Odbierają od drużyn „Karty wyprawy”, gratulują ukończenia trasy i wydają nagrody. Kluczowym zadaniem tej grupy jest opieka nad Wielką Układanką. To oni przygotowują bazę (np. płachtę szarego papieru), na której drużyny przyklejają zdobyte fragmenty puzzli. Dbają o to, by finałowy obraz powstawał estetycznie, by każdy fragment znalazł swoje miejsce i utworzył na koniec dnia spójne hasło lub grafikę dotyczącą dobrostanu szkoły.
2. Na tydzień przed grą zacznijcie promocję. Nie zdradzajcie wszystkiego! Wywieście plakaty z pytaniami: „Czy Wasza klasa potrafi współpracować pod presją?”, „Szukamy wielkiej piątki w szkole!”. Przygotujcie listę zapisów w widocznym miejscu (np. przy dyżurce) lub formularz online.
3. Przygotujcie technikalnia:
 - zbierzcie sprzęt (piłki, sznurki, karty) i proste instrukcje na każdą stację,
 - wydrukujcie mapy terenu oraz „Karty wyprawy”, na których drużyny będą zbierać punkty i pieczątki,
 - przygotujcie wielką płachtę papieru z hasłem/grafiką dobrostanu, pociętą na fragmenty (tyle fragmentów, ile drużyn zgłosiło się do rozgrywki). Każda drużyna musi zdobyć komplet, by dołożyć cegiełkę do finałowego dzieła.

4. Przygotujcie plan awaryjny na wypadek deszczu. Opracujcie alternatywną trasę wewnątrz budynku (łącniki, szerokie korytarze, klatki schodowe). Upewnijcie się, że zadania ruchowe można bezpiecznie wykonać na mniejszej przestrzeni. Decyzję o przejściu na plan B ogłoście najpóźniej godzinę przed startem.
5. Zadbajcie o nagrody i relację z wydarzenia:
 - Nie kupujcie plastikowych nagród. Postawcie na nagrody relacyjne: bon na wspólne wyjście klasy na lody, „Dzień bez pytania” dla całej klasy czy pierwszeństwo w wyborze muzyki na przerwach.
 - Wyznaczcie jedną osobę (lub kilka, jeśli się zgłoszą), która będzie krążyć między stacjami i robić zdjęcia/krótkie filmiki. Po akcji stwórzcie z tego dynamiczny klip, który wyświetlicie na szkolnym monitorze. Możecie także przygotować ramkę i inne elementy wizualne do samodzielnego robienia zdjęć. Drużyny mogą zechcieć udokumentować zmagania.
6. Zarządzajcie wielkim finałem i refleksją. Na mecie odbierajcie fragmenty układanki i pomagajcie drużynom wklejać je w odpowiednie miejsca. Gdy ostatni element trafi na płachtę, ogłoście zwycięstwo współpracy nad rywalizacją.
7. Pamiętajcie o zwieńczeniu Waszej akcji ewaluacją i świętowaniem przez zespół organizatorów. W ewaluacji postawcie na docenienie. Co przyniosło Wam to doświadczenie? Czego się dowiedzieliście o sobie i o innych? Co Wam super wyszło, a nad czym można jeszcze popracować? Co Was zaskoczyło, a czego nauczyło Was bycie liderami? Za co chcecie sobie podziękować?



To Ci może pomóc:

1. Dlaczego to działa? Wspólne pokonywanie przeszkód aktywuje w mózgu układ nagrody i uwalnia dopaminę, która cementuje grupę. Gra terenowa angażuje tzw. pamięć epizodyczną – dzieci lepiej zapamiętują wiedzę o emocjach, bo kojarzą ją z konkretnym przeżyciem, ruchem i śmiechem, a nie z suchym wykładem w ławce. Ruch na świeżym powietrzu dodatkowo obniża poziom lęku społecznego.
2. Przykładowe scenariusze stacji (temat: „Relacje i emocje”):
 - a. Stacja „Budujmy zaufanie”: zadanie polega na zbudowaniu wieży z drewnianych klocków lub kubeczków. Haczyk: nie wolno dotykać klocków ani kubeczków rękoma. Uczniowie dostają: gumkę recepturkę, pięć sznurków oraz zestaw klocków lub kubeczków. Podpowiedź, jak zbudować taką wieżę, znajdziesz tutaj.
 - b. Stacja „Quiz: Co o nas wiesz?”: drużyna losuje pytania o... sobie nawzajem (np. „Kto z Was ma najwięcej rodzeństwa?”, „Kto kocha pizzę z ananasem?”). Aby zdobyć punkt, muszą błyskawicznie ustalić odpowiedź.
 - c. Stacja „Węzeł emocji”: uczniowie chwytają się za ręce w spletanym kręgu (każdy trzyma rękę innej osoby, ale nie sąsiada). Zadanie: nie puszczając dłoni, rozplątać się, tak by powstało koło.
 - d. Stacja „Kalambury z maską”: jeden uczeń musi pokazać wylosowaną trudną emocję (np. rozczarowanie, wstyd) tylko za pomocą gestu, a reszta próbuje ją odgadnąć i podać jeden sposób, jak można pomóc osobie, która tak się czuje.
3. Włączcie się w święto szkolne: łatwiej będzie Wam zorganizować grę w dniu wolnym od zajęć szkolnych. Jeśli organizujecie grę w Dniu Dziecka, możecie zaproponować, by stacje były obsługiwane nie tylko przez uczniów, ale też gościnnie przez nauczyciela lub przedstawiciela Rady Rodziców. To jeszcze bardziej wzmocni poczucie, że cała społeczność gra do jednej bramki.
4. Logistyczne life-hacki:
 - a. Pakiety startowe: przygotujcie dla każdej grupy niezbędnik (mapa, długopis, butelka wody).
 - b. Zasada stop-klatki: jeśli organizatorzy zauważą kłótnię w grupie, mają prawo zarządzić minutę ciszy na regulację, by uczniowie mogli opanować emocje przed dalszą grą.
 - c. Wykorzystajcie technologię. Można dodać kody QR na stacjach, które po zeskanowaniu odsyłają do krótkiego filmiku.



EMOCJE I RELACJE

SZKOLNY TURNIEJ DOBRYCH ODPOWIEDZI



Cel akcji:

normalizacja rozmowy o stresie i emocjach poprzez zabawę; pokazanie powszechności ludzkich doświadczeń; budowanie bazy sprawdzonych strategii radzenia sobie z napięciem; integracja społeczności uczniowskiej i nauczycielskiej



Krótki opis:

Akcja oparta na kultowym formacie telewizyjnym „Familiada”, w którym sukces zależy od odgadnięcia tego, co myśli większość. Uczniowie-organizatorzy przeprowadzają sondaż w szkole, a następnie organizują turniej finałowy, podczas którego drużyny zgadują najwyższe punktowane (czyli najczęstsze) odpowiedzi swoich kolegów i koleżanek na tematy związane z dobrostanem.



Kroki do podjęcia:

1. Zaprojektujcie i przeprowadźcie sondaż. Stwórzcie ankietę (online lub papierową) z pytaniami otwartymi. Kluczowe jest zebranie odpowiedzi od minimum 100 osób z różnych klas, aby wyniki były wiarygodne. Przykładowe pytania turniejowe:
 - „Wymień najbardziej stresującą sytuację w szkole (poza sprawdzianem)”,
 - „Podaj najlepszy sposób na szybkie rozładowanie złości”,
 - „Co robisz, żeby poprawić sobie nastrój po trudnym dniu?”,
 - „Wymień najbardziej przyjazne miejsce w naszej szkole”,
 - „Co sprawia, że czujesz się w klasie bezpiecznie?”.
2. Opracujcie listy rankingowe. Po zebraniu ankiet zliczcie powtarzające się odpowiedzi. Wybierzcie 5–6 najczęstszych wskazań dla każdego pytania. Pamiętajcie: punkty w grze odpowiadają liczbie osób, które udzieliły danej odpowiedzi (np. jeśli 40 osób wskazało „słuchanie muzyki”, to ta odpowiedź jest warta 40 pkt).
3. Rekrutacja i promocja „Wielkiego starcia”:
 - Rozwieście w strategicznych miejscach (wejście do szkoły, tablica ogłoszeń, wejście do stołówki) intrygujące plakaty. Pamiętajcie o chwytliwych hasłach: „Kto najlepiej zna emocje naszej szkoły?”, „Uczniowie vs nauczyciele – kto zgadnie, co myślimy?”. Na plakatach musi znaleźć się jasna informacja: kiedy i gdzie odbędzie się finał oraz do kogo i do kiedy należy zgłaszać drużyny.
 - Opracujcie system rekrutacji. Wyznaczcie jedną osobę (lub parę osób), która oficjalnie przyjmuje zgłoszenia. Możecie to zrobić na dwa sposoby: tradycyjny, polegający na ustaleniu dyżurów na długiej przerwie przy specjalnym stoliku z napisem „Zapisy na szkolny turniej dobrych odpowiedzi”, lub cyfrowy, za pośrednictwem kodu QR na plakatach odsyłającego do prostego formularza, gdzie klasa wpisuje nazwisko kapitana i skład 3-osobowej reprezentacji.
 - Jako organizatorzy musicie zdecydować o doborze drużyn. Najlepiej sprawdzą się:
 - a. eliminacje – jeśli zgłosi się dużo klas, możecie zrobić szybkie rundy wstępne na przerwach, by do wielkiego finału (np. na auli) weszły tylko cztery najlepsze drużyny,
 - b. mecz gwiazd – jedna drużyna to reprezentacja uczniów (np. zwycięzcy eliminacji), a druga – reprezentacja nauczycieli (warto wcześniej „zaklepać” chętnych i lubianych pedagogów).
 - Kontakt z kapitanami: osoba przyjmująca zgłoszenia musi stworzyć listę kontaktową (np. grupa na komunikatorze lub lista mailowa), aby dzień przed turniejem wysłać przypomnienie o godzinie startu, miejscu i zasadach gry. To buduje powagę wydarzenia i gwarantuje, że drużyny pojawią się na starcie.
4. Pomyślcie o scenografii. Potrzebujecie stołów dla drużyn, przycisku do zgłaszania się (może być dzwonek biurkowy) oraz tablicy. Jeśli macie rzutnik, przygotujcie prezentację, która po kliknięciu odsłania zasłonięte pola.
5. Wybierzcie prowadzącego, osobę z poczuciem humoru, która potrafi z lekkością komentować odpowiedzi, ale też pilnuje merytorycznego przekazu dotyczącego emocji.

6. Przeprowadźcie eliminacje, a po nich turniej finałowy – według znanej i lubianej formuły: prowadzący czyta pytanie, a zawodnicy starają się trafić w odpowiedzi ankietowanych uczniów. To moment, w którym sala odkrywa, jak wiele osób czuje i myśli podobnie.
7. Stwórzcie „Szkolny ranking wsparcia”. Po finale wywieście arkusze z wynikami ankiety w widocznym miejscu. To bardzo ważne – turniej to zabawa, ale wyniki przełożą się na realny poradnik: „Oto, co pomaga Twoim kolegom, gdy odczuwają stres. Może spróbujesz tego samego?”.



To Ci może pomóc:

1. Dlaczego to działa? Turniej to pomysł na rozbrojenie trudnych emocji związanych z poczuciem bezradności i odrębności.
 - a. Większość uczniów uważa, że ich lęki czy trudne emocje są czymś wyjątkowym i dziwnym. Gdy uczeń usłyszy, że 60 osób na 100 odpowiedziało, że boi się ośmieszenia przed klasą, doznaje ulgi. To pomysł na normalizację, czyli uświadamianie uczniom, że ich odczucia nie są odosobnione. Redukuje ona poczucie izolacji, które jest dodatkowym stresorem.
 - b. Formuła „Familiady” pozwala mówić o trudnych rzeczach (złość, stres, smutek) bez patosu i ciężkiej atmosfery. To sprawia, że uczniowie chętniej otworzą się na te tematy.
2. Logistyka zapisów i komunikacji:
 - a. Rozważcie zasadę: kto pierwszy, ten lepszy. Jeśli macie ograniczony czas na rozegranie turnieju, ogłoście, że przyjmiecie tylko pierwsze osiem zgłoszonych klas. To zmobilizuje uczniów do szybkiego działania.
 - b. Nie zakładajcie, że wszyscy rozumieją reguły gry. Przed turniejem przekażcie kapitanom krótką instrukcję gracza – wyjaśnijcie, że nie szukacie odpowiedzi mądrych czy podręcznikowych, ale takich, które najczęściej padały w ankiecie przeprowadzonej wśród ich kolegów.
 - c. Wyznaczcie rolę promotorów. Niech wybrani członkowie Waszej klasy przejdą się po salach lekcyjnych (za zgodą nauczycieli) i w dwie minuty opowiedzą o akcji. Nic nie działa lepiej niż bezpośrednie zaproszenie i entuzjazm organizatorów.
 - d. Jakie nagrody wybrać? Postawcie na coś integracyjnego dla całej klasy, z której pochodzi drużyna (np. „Dzień bez pytania” lub zestaw owoców na drugie śniadanie). Warto ogłosić, że każda klasa, która wystawi reprezentację, otrzyma mały bonus (np. kartę ratunkową na brak zadania dla zawodników), co zwiększy frekwencję.
3. Odwołajcie się do znanego formatu telewizyjnego, ponieważ w ten sposób łatwiej zakomunikujecie reguły gry i odwołacie się do wspólnych skojarzeń. Wprowadźcie nazwa, jak i formuła turnieju to znak towarowy chroniony prawem autorskim, jednak zasada dozwolonego użytku publicznego (art. 27 ustawy o prawie autorskim) pozwala placówkom oświatowym na korzystanie z utworów w celach dydaktycznych lub wychowawczych. Wykorzystajcie znane elementy: charakterystyczną muzykę na start, system „trzech skuch” („X” na tablicy) oraz finał, w którym jeden zawodnik musi zdobyć określoną liczbę punktów. To buduje zaangażowanie widowni, która chętnie podpowiada i dopinguje drużyny.
4. Logistyczne life-hacki: brak rzutnika? Użyjcie dużego arkusza szarego papieru i zaklejcie odpowiedzi mniejszymi kartkami za pomocą taśmy malarskiej. Prowadzący będzie je po prostu odrywał.
5. Sytuacje awaryjne: jeśli w ankiecie pojawią się odpowiedzi niepokojące lub wulgarne, logistycy po prostu pomijają je przy tworzeniu rankingu. Turniej ma być bezpieczną przestrzenią. Jeśli jednak jakaś smutna odpowiedź była bardzo częsta (np. „płaczę w łazience”), warto ją zostawić – to sygnał dla szkoły, że takie emocje są obecne i wymagają uwagi.



EMOCJE I RELACJE

MIĘDZY NAMI, POKOLENIAMI



Cel akcji:

budowanie głębokich relacji międzypokoleniowych; redukcja napięcia poprzez pracę rąk (rękodzieło, ogrodnictwo); normalizacja rozmowy o emocjach w różnych etapach życia; wzmacnianie poczucia przynależności do społeczności lokalnej



Krótki opis:

To dzień, w którym szkoła gości przedstawicieli starszego pokolenia (babcie, dziadków, lokalnych seniorów). Spotkanie opiera się na wymianie umiejętności – seniorzy uczą uczniów cierpliwości i rzemiosła, a uczniowie wprowadzają starszych w swój współczesny świat.



Kroki do podjęcia:

1. Przeprowadźcie giełdę pomysłów: zapytajcie uczniów w ankiecie, jakiego rękodzieła czy też umiejętności chcieliby się nauczyć (np. haftowania, robienia na drutach, pielęgnacji roślin doniczkowych, kiszzenia warzyw, stolarki, szachów, czytania mapy, naprawiania mebli, wędkarstwa itp.). Następnie uczniowie szukają w swoim otoczeniu „mistrzów” – osób starszych, które chciałyby przyjść do szkoły i poprowadzić miniwarsztat z zakresu pożądaných umiejętności.
2. Zorganizujcie „Warsztaty uważności”: na terenie szkoły (lub w ogrodzie) stwórzcie stanowiska warsztatowe. Przykłady aktywności wspierających relacje i emocje:
 - Stacja „Zielony dobrostan”: seniorzy doradzają, jakimi roślinami wypełnić klasę, by lepiej się w niej odpoczywało, i wspólnie z uczniami przesadzają kwiaty. Alternatywnie seniorzy pomagają wybrać rośliny do szkolnego ogrodu albo poprawić życie tych, które już w nim rosną.
 - Stacja „Cierpliwa igła”: nauka haftu lub robienia na drutach. To idealny trening uważności – skupienie na pracy manualnej wycisza stres. Możecie wyhaftować numery klas lub kieszenie na telefony (by odłożyć je podczas lekcji).
 - Stacja „Domowe smaki”: wspólne przygotowywanie prostych produktów (np. kiszzonek), połączone z rozmową o tym, co dawało siłę starszemu pokoleniu w trudnych chwilach.
3. Spójrzcie na szkołę „Okiem babci”: zaproście seniorki na wspólny spacer po korytarzach. Poproście o ich perspektywę: co sprawiłoby, by ta przestrzeń była bardziej przytulna i domowa? Czasem drobna sugestia (np. serwetka na stole w świetlicy, więcej paproci) drastycznie zmienia klimat emocjonalny miejsca.
4. Uruchomcie „Słownik międzypokoleniowy”: zorganizujcie wspólną zabawę językową. Na wielkiej tablicy uczniowie tłumaczą swój slang (np. cringe, rel, odklejka), a seniorzy wyjaśniają słowa ze swojej młodości (np. prywatka, ancymon, luba). To buduje most porozumienia i pokazuje, że mimo innego słownictwa przeżywamy podobne emocje.
5. Zwieńczcie spotkanie „Herbatą wspomnień”: finałem jest wspólny poczęstunek. To czas na rozmowę bez scenariusza. Uczniowie mogą zapytać: „Jak Wy radziliście sobie ze stresem bez internetu?”, a seniorzy mogą się dowiedzieć, co dziś cieszy młodzież.



To Ci może pomóc:

- **Dlaczego to działa na emocje?** Kontakt z seniorami daje młodym ludziom „kotwicę” i perspektywę. Praca manualna z „mistrzem” (tzw. praca w skupieniu) obniża poziom kortyzolu i uczy, że relację tworzy się poprzez wspólne działanie, a nie tylko przez ekran telefonu.
- **Logistyka zaproszeń:** przygotujcie estetyczne, drukowane zaproszenia, które uczniowie wręczą seniorom osobiście. To buduje powagę wydarzenia i sprawia, że seniorzy czują się potrzebni i docenieni jako eksperci.
- **Integracja z „Familiadą”:** jeśli realizujecie też akcję z teleturniejem (szkolny turniej dobrych odpowiedzi), jedna z rund może być starciem pokoleń (wnuki vs. dziadkowie) w zgadywaniu znaczeń ze „Słownika międzypokoleniowego”.
- **Bezpieczeństwo i komfort:** zadbajcie o wygodne miejsca do siedzenia (fotele, krzesła z oparciem) i łatwy dostęp do wody oraz herbaty. Seniorzy muszą czuć się w szkole gośćmi honorowymi.



REDUKCJA STRESU

FESTIWAL CISZY



Cel akcji:

wzmacnianie kompetencji samoregulacji uczniów doświadczających ciszy jako zasobu; upowszechnienie wiedzy o potrzebach osób neuroatypowych (spektrum autyzmu, ADHD, HSP); kształtowanie empatii poznawczej; redukcja napięcia i przebodźcowania w społeczności szkolnej



Krótki opis:

To multisensoryczne wydarzenie zmieniające salę gimnastyczną w „bezpieczną przystań”, wolną od słów, jaskrawego światła i hałasu. Uczniowie uczą się komunikacji pozawerbalnej i odkrywają, jak wielką ulgę przynosi mózgowi chwilowy brak stymulacji dźwiękowej. Porozumiewanie się bez słów pozwala skupić się na doświadczaniu i budować uważność na własne odczucia cielesne i duchowe.



Kroki do podjęcia:

1. Podzielcie się rolami i zadaniami w zespole projektowym. Proponowany podział ról to:
 - a. Osoby odpowiedzialne za atmosferę sensoryczną: ich zadaniem jest transformacja sali gimnastycznej. Muszą zaplanować, jak wygasic ostre światło i czym je zastąpić (lampki, rzutniki), dobrać ścieżkę dźwiękową, która będzie tłem całego wydarzenia, oraz zadbać o subtelny zapach w strefie zmysłów. To oni dbają o to, by uczestnik po przekroczeniu progu poczuł się jak w innym świecie.
 - b. Osoby pełniące funkcję instruktorów na stacjach: to serce festiwalu. Ich rolą nie jest mówienie, lecz prowadzenie uczestników przez konkretne doświadczenia (np. „Lustra”, „Dialog w malowaniu”, „Kontemplacja”). Muszą opanować komunikację pozawerbalną – pokazywać ćwiczenia własnym ciałem, używać gestów i piktogramów. Muszą być oazami spokoju, które swoją postawą modelują zachowanie gości.
 - c. Osoby zajmujące się logistyką i komunikacją: to zespół, który dba o to, by o akcji dowiedziała się cała szkoła. Przygotowują zaproszenia (np. wizualne teasery na korytarzach), a w dniu wydarzenia zarządzają ruchem przed salą. Odpowiadają za rytuał wejścia: odbieranie telefonów, pilnowanie ciszy w kolejce i dbanie o to, by grupy wymieniały się płynnie i bez pośpiechu.
2. Zaprojektujcie rytuał przejścia. Przed salą gimnastyczną ustawcie „stację odstawczą” (miejsce na telefony, głośne buty, zegarki). Każdy gość otrzymuje od przewodnika piktogram z zasadami, takimi jak: „Nie mówimy”, „Poruszamy się powoli”, „Uśmiechamy się do siebie”.
3. Zaaranżujcie architekturę sensoryczną. Sala musi przestać przypominać miejsce treningów. Wyłączcie lampy sufitowe. Wykorzystajcie rzutniki (obrazy lasu, kosmosu), lampki choinkowe o ciepłej barwie lub latarki. Wyznaczcie wyraźne ścieżki za pomocą sznurków lub taśm, by uczestnicy wiedzieli, dokąd iść bez pytania o drogę.
4. Przygotujcie grafik odwiedzin. Najlepszy efekt daje model, w którym jedna klasa przygotowuje festiwal dla drugiej (np. 8-klasiści dla 4-klasistów). To buduje autorytet starszych uczniów jako „opiekunów spokoju”.
5. Zorganizujcie „Giełdę refleksji”. Na wyjściu ustawcie tablicę lub rozwińcie rolkę szarego papieru. Niech każdy uczestnik zostawi po sobie ślad: odcisk dłoni pomalowanej farbą, jedno słowo zapisane pędzlem lub naklejkę w kolorze swojego nastroju.



To Ci może pomóc:

1. Dlaczego to działa? Współczesna szkoła to dla układu nerwowego pole walki. Dzwonki, hałas na przezwach, jarzeniówki i ciągłe interakcje społeczne utrzymują uczniów w stanie nieustannego pobudzenia współczulnego układu nerwowego (reakcja walcz/uciekaj).
 - Cisza aktywuje nerw błędny i przywspółczulny układ nerwowy, co obniża poziom kortyzolu.
 - Dla uczniów w spektrum autyzmu lub z zaburzeniami przetwarzania sensorycznego hałas jest fizycznie bolesny i uniemożliwia naukę. Festiwal to nie atrakcja – to demonstracja warunków, w jakich neuroatypowy mózg czuje się bezpiecznie. Uświadamiamy reszcie grupy, że „cisza to dla niektórych tlen”.
2. Stacje doświadczalne (przykładowe scenariusze):
 - a. Stacja „Lustra”:
 - Wykorzystujemy metodę dramy. Pary stają naprzeciw siebie, zachowując kontakt wzrokowy. Jedna osoba staje się odbiciem drugiej – naśladuje każdy, nawet najmniejszy ruch dłoni, głowy czy mimiki w skrajnym spowolnieniu. Po 2 minutach następuje płynna zamiana ról bez użycia słów.
 - To ćwiczenie uczy odpowiedzialności za partnera (prowadzę tak, by mój partner nadążył) oraz głębokiej empatii. Aktywuje neurony lustrzane, co jest kluczowe w budowaniu zrozumienia dla neuro różnorodności – uczymy się „czytać” drugiego człowieka bez polegania na komunikatach werbalnych.
 - Alternatywnie ćwiczenie możecie wykonać w większej grupie. Jedna osoba jest dyrygentem, który pokazuje innym ruch do naśladowania. Rola dyrygenta może przechodzić z jednej osoby na drugą.
 - b. Stacja „Dialog w malowaniu”:
 - Użycie dużych arkuszy papieru (np. bryistol lub długa rolka papieru malarskiego) oraz pędzli lub pasteli. Dwie osoby siadają po przeciwnych stronach papieru. Ich zadaniem jest prowadzenie rozmowy za pomocą kolorów i linii. Jedna osoba stawia kreskę lub plamę, druga na nią odpowiada swoim elementem.
 - To trening komunikacji inkluzywnej. Tu nie ma błędu ani oceny estetycznej. Uczestnicy uczą się, że proces tworzenia może być formą dialogu, w którym słowa są zbędne. Dla osób neuroatypowych, dla których mowa bywa stresująca, taka forma ekspresji jest często uwalniająca i pozwala na pełne uczestnictwo w grupie.
 - c. Stacja „Kapsuła kontemplacji”:
 - Działanie: to najbardziej statyczna część sali. Wyłożona miękkimi matami, pufami lub grubymi kocami. Uczniowie kładą się (można zaproponować opaski na oczy), a z głośników płynie muzyka kontemplacyjna (np. misy tybetańskie, dźwięki lasu lub utwory w częstotliwościach solfeggio, np. 528 Hz).
 - To praktyczne doświadczenie samoregulacji. Uczymy, jak świadomie obniżać napięcie w ciele (tonowanie nerwu błędnego). W szkole, gdzie rzadko jest miejsce na nicnierobienie, ta stacja pokazuje, że odpoczynek jest prawem każdego człowieka i niezbędnym elementem higieny cyfrowej oraz psychicznej.



Kilka rad na podsumowanie:

- Nie kupujcie sprzętu. Wykorzystajcie to, co jest w szkole: materace z sali gimnastycznej, koce ze świetlicy, rzutnik z biblioteki itp.
- Zaproście rodziców i pracowników szkoły (np. w godzinach popołudniowych). Niech wejdą do sali i poczną to, co dzieci. To lepsze niż godzina wykładu o zdrowiu psychicznym.
- Jeśli w okolicy mieszka muzyk grający na misach tybetańskich lub gongach, zaprosz go na 15-minutowy seans. To podniesie rangę wydarzenia do „profesjonalnego festiwalu”.

Co zostaje w szkole?

Festiwal nie powinien być jednorazowym show. Wykorzystajcie go jako pretekst do wprowadzenia stałego elementu, np. „Cichego wtorku”, w jednej z sal na długiej przerwie. Wiedza zdobyta przez uczniów (jak się wyciszać, jak reagować na przebodźcowanie) to ich nowa kompetencja życiowa.



REDUKCJA STRESU

ŚCIANA MOCY I DOBRYCH MYŚLI



Cel akcji:

budowanie zasobów odporności psychicznej; upowszechnienie wiedzy o wspierającym monologu wewnętrznym; tworzenie wizualnej mapy tego, co nas wzmacnia; integracja społeczności wokół pozytywnych wartości



Krótki opis:

Tworzymy ogólnoszkolną żywą instalację, na której każdy – od ucznia po konserwatora – może zostawić ślad tego, co daje mu siłę. To przestrzeń, gdzie piosenki, zdjęcia i motta walczą z naszym zniechęceniem i niemocą, zamieniając szary korytarz w Wasz osobisty skarbiec odporności psychicznej.



Kroki do podjęcia:

1. Przygotujcie instalację w wersji, która najbardziej odpowiada Waszym możliwościom i potrzebom. Oto możliwe elementy składowe:
 - „Drzewo mocy” – wyznaczcie dużą przestrzeń na korytarzu i wyklejcie ją szarym papierem. W centralnym miejscu namalujcie kontur dużego drzewa. Przygotujcie „liście” – mogą to być gotowe karteczki post-it w odcieniach zieleni lub wycięte z papieru kształty, które uczniowie będą przyklejać klejem. Każdy liść to jedna wzmacniająca myśl, motto, tytuł piosenki lub imię osoby, która nas wspiera.
 - „Drzewo życzeń” – stwórzcie przestrzeń, gdzie osoby mogą zostawiać dla innych życzenia i dobre słowa. Zastosujcie jedną z opcji logistycznych dla życzeń:
 - a. opcja A (sznurkowa): przed płachtą papieru przeciągnijcie poziomo sznurki (np. jutowe lub kolorowe), na których uczestnicy za pomocą drewnianych klamerek do prania będą zawieszać karteczki z życzeniami dla innych;
 - b. opcja B (przestrzenna): ustawcie obok ściany dużą stabilną gałąź w wazonie lub stelaż w kształcie drzewa, na którym będzie można przywiązać bileciki z życzeniami na sznureczkach.
 - Cyfrowy „Spacer po dobrostan” – stwórzcie tablicę na platformie Padlet (lub podobnej), gdzie uczniowie mogą zgłaszać zdjęcia i opisy swoich ulubionych tras spacerowych wokół szkoły lub w okolicy. Konkurs ma wyłonić miejsca, które najlepiej sprzyjają odpoczynkowi. Na głównej ścianie przy drzewie umieśćcie duży, czytelny kod QR, który przenosi bezpośrednio do tej tablicy – tam uczniowie mogą dodawać swoje propozycje i oglądać trasy zgłoszone przez innych. Wybierzcie moderatora tablicy, który będzie strzegł, by nie pojawiały się tam treści niepożądane lub naruszające prawa osób trzecich.
 - Stoisko edukacyjne o monologu wewnętrznym: przygotujcie tablicę informacyjną wyjaśniającą, czym jest monolog wewnętrzny i jak wpływa on na poziom stresu. Przedstawcie w formie graficznej przykłady krytyka wewnętrznego (myśli sabotujące) oraz sposoby przekształcania jego myśli w komunikaty wspierające. Obok tablicy ustawcie dwa pojemniki: jeden na myśli blokujące (które uczeń chce z siebie wyrzucić), a drugi – z gotowymi, wydrukowanymi myślami wspierającymi, które uczestnik może wylosować i zabrać jako gotowe narzędzie do pracy z własnym nastawieniem.
 - Stacja „Zabierz to, czego potrzebujesz”: karteczki z hasłami (np. „Jesteś wystarczający”, „Odpuść sobie”, „Uśmiechnij się”) z nacięciami u dołu, tak by można było oderwać sobie jedno hasło na drogę.
2. Stwórzcie jasny regulamin korzystania ze ściany. Określcie w nim, że dopuszczalne są wyłącznie treści wspierające, inkluzywne i wolne od agresji czy oceniania.
3. Zorganizujcie moderację i obsługę stoiska. Wyznaczcie rotacyjny zespół z klasy-organizatora, który będzie „opiekunem drzewa”. Do obowiązków zespołu należy:
 - sprawdzanie raz dziennie treści na karteczkach (usuwanie hejtu lub żartów naruszających regulamin),
 - uzupełnianie zapasu naklejek, karteczek, pisaków i sznurka,
 - moderowanie zgłoszeń na Padlecie (akceptowanie zdjęć tras spacerowych),
 - przygotowanie i wyeksponowanie krótkiej informacji o monologu wewnętrznym (jak wspierać samego siebie dobrymi słowami).
4. Podsumujcie i ogłoście wyniki. Na zakończenie akcji wybierzcie najciekawsze trasy spacerowe z Padletu (np. poprzez głosowanie uczniów serduszkami na platformie). Nagrodą może być wydrukowanie zwycięskiej trasy w formie mapy i zawieszenie jej na stałe przy „Drzewie mocy” jako rekomendacji dla całej społeczności.



To Ci może pomóc:

1. Dlaczego to działa? Nasze mózgi są ewolucyjnie zaprogramowane na tzw. błąd negatywności (negativity bias). Oznacza to, że automatycznie wychytujemy zagrożenia, błędy i krytykę, a ignorujemy to, co dobre.
 - a. Akcja „Ściana mocy i dobrych myśli” zmusza mózg do świadomego wysiłku poszukiwania zasobów. Zapisanie wspierającej myśli lub życzenia aktywuje obszary mózgu odpowiedzialne za regulację emocji i obniża aktywność ciała migdałowatego (ośrodka strachu).
 - b. Widok drzewa, które obrasta tysiącami dobrych komunikatów, może działać kojąco. Uczeń widzi fizyczny dowód na to, że wsparcie istnieje, nawet jeśli w danej chwili czuje się samotny. To potężne narzędzie budowania rezyliencji (odporności psychicznej).
 - c. Drzewo jest projektem otwartym. Osoby, które mają trudności z wypowiadaniem się na forum, mogą wyrazić siebie anonimowo na karteczkach. To bezpieczna forma komunikacji dla uczniów neurotypowych oraz tych, którzy przechodzą przez trudniejszy okres i potrzebują „ogrzać się” w ciepłe dobrych życzeń innych osób bez konieczności bezpośredniej interakcji.
2. Inspiracją do akcji jest działanie Yoko Ono pt. „Wishing Tree”. Artystka od 1996 roku zbiera życzenia ludzi na całym świecie. Nawiązując do japońskiej tradycji wiązania modlitw na drzewach w świątyniach, stworzyła przestrzeń, w której każde życzenie jest ważne i ma moc zmiany świata. Link dla zainteresowanych: możecie umieścić na ścianie link lub kod QR do strony zbierającej informacje o drzewach życzeń z całego świata, aby uczniowie poczuli się częścią globalnej społeczności.
3. Logistyczne life-hacki:
 - a. Jeśli używacie post-itów, wybierzcie te o zwiększonej sile klejenia (super sticky). Zwykłe karteczki na pionowej ścianie z szarego papieru mogą odpadać po kilku godzinach pod wpływem przeciągów na przerwach.
 - b. Jeśli nie chcecie używać post-itów, przygotujcie kilka sztyftów kleju przywiązanych na sznurkach do stolika – uczniowie mogą wtedy dodatkowo podkleić listek, by instalacja była trwała.
 - c. Jeśli szkoła nie pozwala na użycie gałęzi, sznurki rozpięte na tle szarego papieru dadzą świetny efekt wizualny wiszących ogrodów. Wykorzystajcie taśmę malarską, która nie niszczy tynku pod szarym papierem.
 - d. Jeśli to możliwe, skierujcie na drzewo jeden reflektor lub owińcie gałęzie światłkami LED na baterie. To stworzy atmosferę magicznego miejsca i przyciągnie uwagę z daleka.
4. Jeśli na ścianie pojawią się kontrowersyjne treści (wulgaryzmy czy też prześmiewcze propozycje), nie róbcie afery. Dyżurni po prostu je zdejmują.
5. Skontaktujcie się z dyrekcją, nauczycielami, pracownikami administracji i obsługi. Poproście ich o aktywne włączenie się w projekt poprzez dopisanie swojej ulubionej piosenki do listy lub zawieszenie zdjęcia pokazującego, jak odpoczywają po pracy. Obecność dorosłych na ścianie wzmacnia autentyczność akcji i pokazuje uczniom, że dbanie o dobrostan dotyczy każdego człowieka, niezależnie od wieku.
6. Po zakończeniu akcji zróbcie zdjęcie całego drzewa pełnego liści. To potężny dowód wizualny na to, jak wiele zasobów ma Wasza szkoła. Zdjęcie można opublikować na stronie szkoły.



REDUKCJA STRESU

FORUM WAŻNYCH ROZMÓW (STREFA OPEN SPACE)



Cel akcji:

wzmacnianie odporności psychospołecznej uczniów poprzez rozwijanie poczucia sprawczości i wspieranie relacji rówieśniczych; stworzenie bezpiecznej przestrzeni do dialogu na tematy wybrane przez samych uczniów; wspólna analiza wyzwań związanych z relacjami, stresem i emocjami



Krótki opis:

Spotkanie w specjalnie zaaranżowanej strefie (np. czytelnia, wydzielona część boiska pod namiotem), skierowane do uczniów, którzy chcą rozmawiać o sprawach dla nich istotnych w sposób partnerski i dojrzały. Forum realizowane jest w formule open space – zakłada ona, że każdy bierze odpowiedzialność za to, w której dyskusji uczestniczy i co do niej wnosi. Tu nie ma narzuconej ogólnie tematyki. To uczestnicy decydują, o czym chcą rozmawiać, zgłaszając własne propozycje już po otwarciu wydarzenia.



Kroki do podjęcia:

1. Wpiszcie się w szkolny kalendarz, np. zgłaszając akcję dyrekcji jako uzupełnienie obchodów Dnia Patrona, Dnia Dziecka lub jako Wasz pomysł na obchody Dnia Integracji (5 maja). Klasy VII–VIII potrzebują innej formy świętowania niż dmuchańce – potrzebują bycia usłyszonym.
2. Wybierzcie miejsce, które nie kojarzy się z lekcjami (pufy na korytarzu, zielona trawa, sala kominkowa). Jeśli zdecydujecie się skorzystać z sali gimnastycznej, zastanówcie się, jak ją zaaranżować, by inspirowała do swobodnych rozmów.
3. Komunikacja i zaproszenie do rozmowy:
 - Komunikujcie, że zależy Wam na tym, aby w forum wzięły udział osoby, które naprawdę chcą podzielić się swoją opinią i posłuchać innych. W zaproszeniu zaznaczcie, że to spotkanie dla tych, którzy chcą aktywnie współtworzyć agendę. Poinformujcie o limicie miejsc (80 osób), co nada wydarzeniu charakter prestiżowy i kameralny.
 - Oprzyjcie promocję na wartościach. Przygotujcie plakaty i ogłoszenia, które podkreślają partnerstwo i wpływ uczniów na szkołę. Hasła mogą brzmieć: „Twoja opinia ma znaczenie. Dołącz do »Forum ważnych rozmów«” lub „Masz pomysł na lepsze relacje w szkole? Porozmawiajmy o tym 5 maja!”.
 - Zamiast narzucać udział konkretnym klasom, stwórzcie listę zapisów dostępną dla każdego (np. w bibliotece lub u pedagoga). Możecie też poprosić samorządy klasowe o przekazanie informacji, że szukacie osób, które chcą być głosem swojej klasy w ważnych sprawach.
4. Pamiętajcie, że komfort i poczucie bezpieczeństwa otwierają serca i uruchamiają chęć do rozmowy. Zadbajcie o:
 - Zdrowe przekąski – owoce, domowe ciasta, lemoniada. Nieformalne jedzenie rozwiązuje języki i sprawia, że uczniowie czują się ugostzeni, a nie pilnowani.
 - Podkład muzyczny – ciche, chilloutowe tło muzyczne przed startem i w przerwach doda wszystkim nieformalnej, rodzinnej atmosfery.
 - Materiały – będziecie potrzebować wielu kolorowych kartek (przynajmniej tylu, ile tematów planujecie wygenerować), grubych markerów, flipchartów.
5. Przygotowanie forum:
 - Zanim jeszcze uczestnicy wejdą do sali, musicie zamienić ją w salę plenarną, czyli przestrzeń otwartą dla każdego, kto ma ochotę zabrać głos. Wyznaczcie stacje dyskusyjne, czyli 5–6 punktów w sali (liczba stacji zależeć będzie od liczby zgłoszonych osób), gdzie pomieści się grupka osób chcących o czymś porozmawiać. Każdą z nich oznaczcie nazwą, którą łatwo będzie Wam zilustrować ładnym piktogramem, np. stacja rowerowa, stacja kolejowa, stacja kajakowa itp.
 - Na każdej stacji przygotujcie wygodne miejsca do siedzenia. Nie ustawiajcie krzeseł w rzędach! Stwórzcie kręgi z krzeseł, puf, materacy lub rozłóżcie koce i poduszki. Ważne, by uczestnicy siedzieli na tym

samym poziomie – to sprzyja partnerskiej rozmowie. Przy każdym kręgu musi stać flipchart lub leżeć duży arkusz papieru z mazakami.

- Przygotujcie harmonogram spotkania. Zaplanujcie spotkanie na 90 minut (1,5 godziny), które podzielicie na mniejsze kawałki. Proponowany podział:
 - a. Otwarcie (25 min): powitanie, wyjaśnienie zasad (w tym prawa dwóch stóp) i zgłaszanie tematów przez uczestników do agendy.
 - b. Blok dyskusyjny (60 min): Podzielcie ten czas na 4 sloty po 15 minut. Każde 15 minut to czas dyskusji odbywających się na Waszych stacjach:
 - 1. Co 15 minut główny moderator daje sygnał (np. uderzenie w gong lub dzwonek).
 - 2. Sygnał oznacza koniec rundy. Uczestnicy decydują: czy zostają przy swojej stacji, bo temat wciąż ich angażuje, czy korzystają z prawa dwóch stóp i przenoszą się na inną stację, by dołączyć do kolejnej dyskusji.
 - 3. Zaplanujcie dodatkowe 1–2 minuty między slotami na swobodne przemieszczanie się i przywitanie w nowej grupie.
 - c. Przeliczcie, ile tematów potrzebujecie wygenerować na rynku tematów, według wzoru: liczba tematów = liczba slotów 15-minutowych × liczba stacji. Przy 5 stacjach będziecie musieli wygenerować 20 tematów do rozmów. Bez obaw, możecie liczyć na zaangażowanie uczestników, o ile tylko dobrze ich przygotujecie i stworzycie miłą, bezpieczną atmosferę.
 - d. Przygotujcie tablicę, do której uczestnicy będą mogli przyczepiać swoje propozycje tematów.
- 6. Przebieg forum:
 - Główni moderatorzy (uczniowie) otwierają spotkanie, witając wszystkich przybyłych. Zanim otworzą rynek tematów, tłumaczą zasady spotkania. Następnie zapraszają każdego, kto chce o czymś porozmawiać, do zapisania hasła na kartce i przypięcia go do tablicy z agendą. Przypomnijcie, że obszarem tematycznym, w którym się poruszacie, jest stres, szkolne relacje i emocje, jakie Wam towarzyszą na co dzień (np. „Stres przed egzaminem”, „Dlaczego nie mamy gdzie odpocząć na przerwie?”, „Relacje z nauczycielami”). Upewnijcie się też, że osoby zgłaszające temat wiedzą, iż biorą za niego odpowiedzialność – to znaczy, że jak nadejdzie czas dyskusji, stają się gospodarzami stacji.
 - Prawo dwóch stóp: wyjaśnijcie, że każdy jest wolny – przechodzi między grupami tam, gdzie czuje, że wnosi wartość lub czerpie wiedzę.
- 7. Gospodarze stolików przygotowują w trakcie rozmowy mapę myśli na flipchartach, a na koniec spisują kluczowe wnioski na osobnych kartkach. Moderatorzy odbierają od gospodarzy kartki z wnioskami, tworząc „Ścianę wniosków”, którą możecie sfotografować i wysłać do dyrekcji jako głos uczniów w sprawie dobrostanu szkoły.



To Ci może pomóc:

1. Dlaczego to działa? U nastolatków potrzeba autonomii jest kluczowa. Open space to jedyna metoda, która w 100% oddaje im kontrolę: nad tematem, czasem trwania rozmowy i tym, z kim siedzą. Dzięki prawu dwóch stóp eliminujemy nudę i przymus, co sprawia, że rozmowy stają się merytoryczne i dojrzałe.
2. Rola „Moderatora-cienia”: klasa organizująca nie narzuca swojej opinii. Moderatorzy są od tego, by:
 - a. pilnować, by przy każdym stoliku były markery,
 - b. uzupełniać lemoniadę,
 - c. zadbać o to, by nikt nie zakłócał spokoju grup dyskusyjnych,
 - d. przypominać o czasie (np. uderzeniem w gong lub dzwonkiem).
3. Co z trudnymi tematami? Jeśli uczniowie zgłoszą bardzo kontrowersyjny temat, nie panikujcie. Zasada open space mówi: „Ktokolwiek przyszedł, jest właściwą osobą”. To, że temat się pojawił, oznacza, że jest żywy. Rola moderatorów to dbanie o kulturę wypowiedzi, a nie o cenzurę.
4. Dodatkowe informacje na temat organizacji i przebiegu forum znajdziesz **tutaj i tutaj**.