

# ***OdWażna Szkoła***

ZBIÓR DOBRYCH PRAKTYK

---

ANNA GILLA





Publikacja powstała w ramach programu Szkoło, OdWagi! realizowanego przez Fundację Szkoła z Klasą, a współfinansowanego ze środków Biura Edukacji Miasta Stołecznego Warszawy.

Projekt Szkoło, OdWagi! realizowany jest na terenie miasta stołecznego Warszawy dla szkół ze wszystkich poziomów edukacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem założeń Programu rozwoju edukacji w Warszawie 2013-2020 oraz programu Młoda Warszawa. Miasto z klimatem dla młodych 2016-2020.

Wydawca: Fundacja Szkoła z Klasą

Warszawa 2018

Opieka merytoryczna: Agata Łuczyńska

Redakcja, korekta i skład: Aneta Ziemińska

Zdjęcie na okładce: Stefan Mleczak dla Szkoły z Klasą 2.0, CC BY 3.0

Grafika: Marta Puciłowska

Zdjęcia: nauczyciele uczestniczący w programie Szkoło, OdWagi! – edycja 2017/2018



Materiał jest udostępniony na licencji  
Creative Commons Uznanie autorstwa 3.0

## SPIS TREŚCI

|   |    |
|---|----|
| WSTĘP.....  | 4  |
| SZKOŁO ODWAGI – O PROGRAMIE.....  | 5  |
| PROCES ZMIANY – OD CZEGO ZACZAĆ? .....                                      | 5  |
| DOBRE PRAKTYKI – INSPIRACJE DLA NAUCZYCIELI .....                           | 9  |
| SPRAWDŹ EFEKTY .....  | 12 |
| FESTIWALE ODWAGI .....  | 13 |
| FESTIWAL ODWAGI! Szkoły Podstawowej nr 382 w Warszawie.....                 | 15 |
| FESTIWAL ODWAGI! Szkoły Podstawowej nr 9 STO w Warszawie .....              | 17 |
| FESTIWAL ODWAGI! Szkoły Podstawowej nr 75 w Warszawie .....                 | 19 |
| FESTIWAL ODWAGI! Szkoły Podstawowej nr 154 w Warszawie.....                 | 22 |
| FESTIWAL ODWAGI! Szkoły Podstawowej nr 216 w Warszawie.....                 | 24 |
| FESTIWAL ODWAGI! Szkoły Podstawowej nr 319 w Warszawie.....                 | 27 |
| FESTIWAL ODWAGI! Zespół Państwowych Szkół Muzycznych nr 4 w Warszawie ..... | 29 |
| FESTIWAL ODWAGI! Szkoły Podstawowej nr 267 w Warszawie.....                 | 31 |
| FESTIWAL ODWAGI! Szkoły Podstawowej nr 388 w Warszawie.....                 | 33 |
| FESTIWAL ODWAGI! Szkoły Podstawowej nr 358 w Warszawie.....                 | 35 |
| PODSUMOWANIE .....  | 38 |

„OdWażna Szkoła – zbiór dobrych praktyk” to publikacja podsumowująca efekty programu Szkoła OdWagi! zrealizowanego w roku szkolnym 2017/2018 w dziesięciu warszawskich szkołach. Znajdziecie w niej nie tylko pomysły i przykłady działań naszych uczestników, z których z powodzeniem możecie skorzystać w swoich placówkach (niezależnie od tego jakich przedmiotów uczycie), ale również inspiracje i wskazówki do pracy z rodzicami Waszych podopiecznych.

OdWażna Szkoła – czyli jaka? Na to pytanie cały rok szukaliśmy wspólnie odpowiedzi.

To szkoła:

- » która dba o zdrowie swoich uczniów, poprzez kreowanie środowiska przyjaznego zachowaniu równowagi między ruchem na przerwach a spoczynkiem w czasie lekcji, między rywalizacją na WF-ie a sportem towarzyskim, między relaksem a sytuacjami stresowymi, między zdrową zbilansowaną dietą a brakiem czasu na jedzenie, etc;
- » w której dyrekcja ma świadomość, że edukacja zdrowotna jest tak samo ważna jak nauczanie innych przedmiotów;
- » w której nauczyciele uczą świadomych i wartościowych zdrowotnie wyborów i dbają o wszechstronny rozwój uczniów;
- » w której rodzice dbają o zdrowe nawyki swoich dzieci w domu;
- » w której uczniowie wiedzą, że zdrowie nie jest dane nam raz na zawsze i potrafią się o nie troszczyć.

W tym roku następujących dziesięć szkół podjęło wyzwanie stania się „OdWażnymi Szkołami”:

- » Zespół Państwowych Szkół Muzycznych nr 4 im. Karola Szymanowskiego
- » Szkoła Podstawowa nr 9 Społecznego Towarzystwa Oświatowego
- » Szkoła Podstawowa nr 75 im. Marii Konopnickiej
- » Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 154 im. Pawła Edmunda Strzeleckiego
- » Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 216 „Klonowego Liścia”
- » Szkoła Podstawowa nr 267 im. Juliusza Słowackiego
- » Szkoła Podstawowa nr 319 im. Marii Kann
- » Szkoła Podstawowa nr 358 im. hetmana Jana Zamoyskiego
- » Szkoła Podstawowa nr 382
- » Szkoła Podstawowa nr 388 im. Jana Pawła II

To właśnie ich dobre praktyki zamieszczone są w tej publikacji. Niech będą one wsparciem w promowaniu działań prozdrowotnych w Twojej szkole.

Pamiętaj: „Zdrowie jest stanem pełnego, dobrego samopoczucia/dobrostanu (wellbeing) fizycznego, psychicznego i społecznego, a jednostki lub grupy muszą mieć możliwość określania i realizowania swoich dążeń, zaspokajania potrzeb, a także zmiany środowiska bądź radzenia sobie z nim. Dlatego zdrowie jest postrzegane jako zasób życiowy, a nie cel życia. Zdrowie jest pojęciem pozytywnym, obejmującym zasoby osobiste i społeczne oraz możliwości fizyczne, a nie tylko brakiem – obiektywnie istniejącej – choroby, czy niepełnosprawności.”

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO)

## SZKOŁO ODWAGI – O PROGRAMIE

Szkoło, OdWagi! to program, w którym upowszechniamy zdrowy i aktywny styl życia, kształtujemy zdrowe nawyki w szkole i w domu, uczymy świadomych wyborów i zachęcamy do podejmowania „odważnych” decyzji w zakresie zdrowia dzieci i młodzieży z warszawskich szkół.

W programie pracujemy nie tylko z uczniami, ale także z ich rodzicami i nauczycielami, wspierając ich w procesie wychowawczym. Tylko poprzez wzmocnienie współpracy między tymi wszystkimi grupami, można trwale zmienić postawy wobec zdrowia.

Uważamy, że każda zmiana wymaga kompleksowego podejścia i wielotorowego działania, dlatego w programie uwzględniliśmy trzy obszary tematyczne:

- a. zdrowe odżywianie i zbilansowana dieta,
- b. aktywność fizyczna,
- c. ochrona zdrowia i świadome wybory.

Szkoła to idealne miejsce do kształtowania dobrych nawyków i uczenia się podejmowania mądrych decyzji życiowych. Wspólnymi działaniami przeprowadzamy placówki przez proces zmiany, tak aby po roku uczestnictwa w programie, każda z nich mogła śmiało stwierdzić, że jest „OdWażną Szkołą”, która dba o zdrowie swoich uczniów.

## PROCES ZMIANY – OD CZEGO ZACZAĆ?

Proces zmiany zawsze warto rozpocząć od diagnozy sytuacji w szkole. Wiadomo, że każda ma inną specyfikę i każda boryka się z różną infrastrukturą, z różnymi potrzebami, z różnymi zasobami. Czego innego chcą uczniowie, czego innego potrzebują nauczyciele, a jeszcze inne oczekiwania mają rodzice. Na początku warto zatem poznać różne punkty widzenia, tak aby znaleźć przynajmniej jeden wspólny kierunek działań.

W programie Szkoło, OdWagi! do rodziców wysłaliśmy krótką ankietę, aby podzielili się z nami swoimi spostrzeżeniami, natomiast w każdej klasie zgłoszonej do programu nauczyciel przeprowadził następującą lekcję. Zebrane odpowiedzi od jednej oraz drugiej grupy pozwoliły potem nauczycielom na wyznaczenie najważniejszych obszarów działań dla swojej placówki.

### Scenariusz zajęć na godzinę wychowawczą

#### 1. Wstęp (5 min)

Opowiedz uczniom o udziale w programie Szkoło, OdWagi! – na czym będzie on polegać, ile będzie trwać, co wydarzy się w związku z tym w Waszej szkole (warsztaty, szkolenia, lekcje tematyczne itp.).

#### 2. Zdrowie nawyki w Twoim domu (25 min)

Podczas lekcji porozmawiajcie o różnych aspektach zdrowia – jak uczniowie rozumieją zdrowie? Co to są zdrowe nawyki?

*Praca w grupach:* Podziel uczniów na 5-osobowe grupy, każdej grupie rozdaj samoprzylepne karteczki. Następnie zadaj im pytanie: jakie nawyki związane ze zdrowiem panują w Twoim domu? Wypisz wszystkie, które są Twoim zdaniem ważne.

Poproś uczniów, aby odpowiedzi zapisali na wspomnianych karteczkach.

Następnie zbierz odpowiedzi z każdej grupy, przyklej je na tablicy/ścianie (w widocznym miejscu) i przeczytaj na głos (lub poproś o to uczniów). Podobne nawyki pogrupuj i omów.

Na koniec wspólnie z uczniami podziel wszystkie odpowiedzi na trzy kategorie:

- » zdrowe odżywianie i zbilansowana dieta,
- » aktywność fizyczna,
- » ochrona zdrowia.

Zobaczcie, których jest najwięcej.

### **3. Środowisko ucznia i szkoła (12 min)**

Znając zdrowe nawyki uczniów w domach, porozmawiaj z nimi krótko o tym, co ich zdaniem pomaga im w szkole w zachowaniu zdrowia i co jeszcze można poprawić. Tym razem zadaj pytanie na forum i ustal, które tematy są dla uczniów najważniejsze i dlaczego.

Szczegółowo omówcie choć jedną z poniższych kwestii:

- » lekcje wychowania fizycznego (ciekawe, urozmaicone/nudne, monotonne),
- » sklepik szkolny (dobrze wyposażony/niezdrowy asortyment),
- » ćwiczenia śródlekcyjne, aktywne przerwy, sprzęt sportowy,
- » akcje uświadamiające, rozmowy wychowawcze,
- » zajęcia pozalekcyjne.

### **4. Podsumowanie (3 min)**

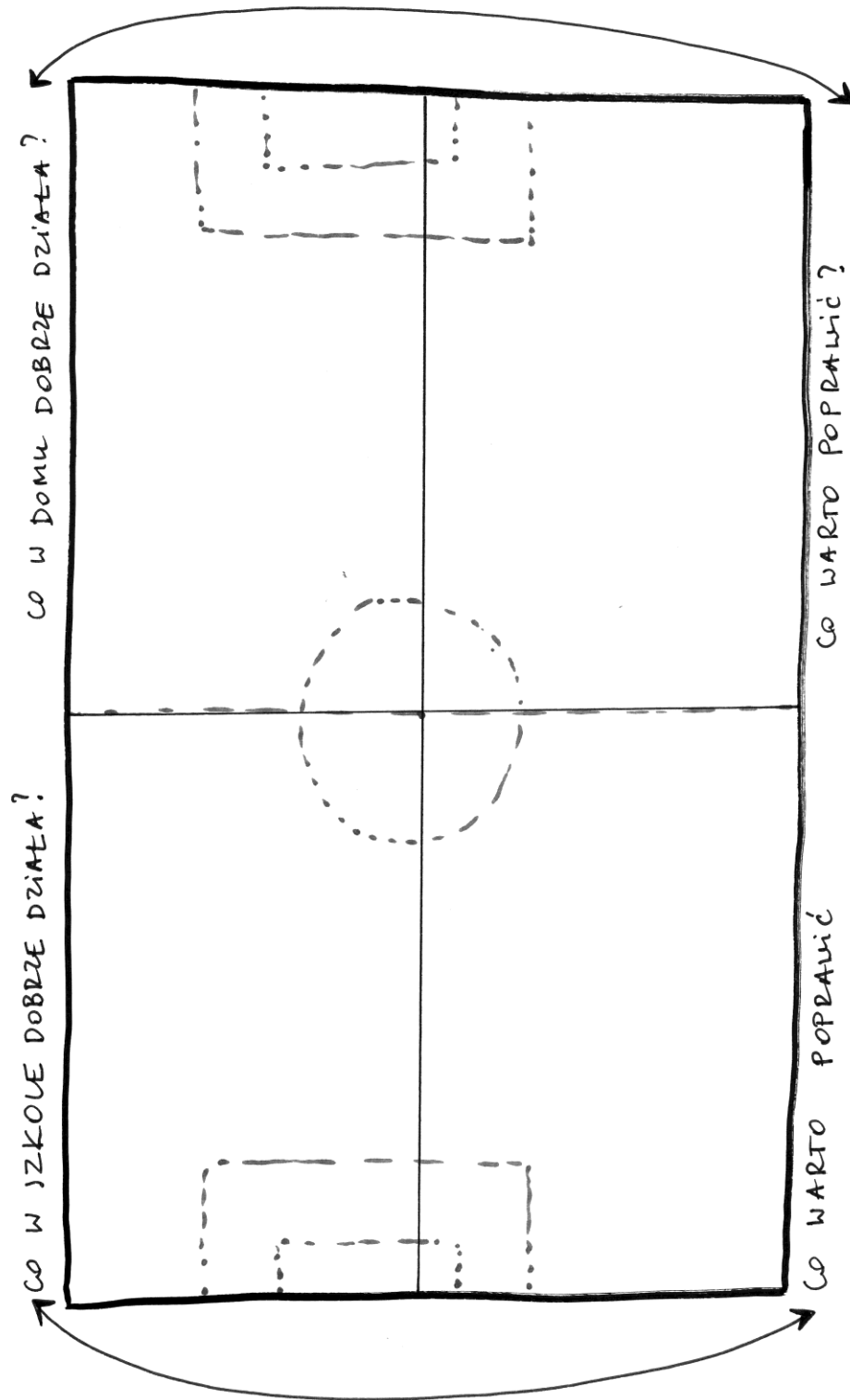
Podziękuj uczniom za pracę i powiedz, że nad tymi tematami będziecie wspólnie pracować przez cały rok szkolny w programie Szkoła, OdWagi!.

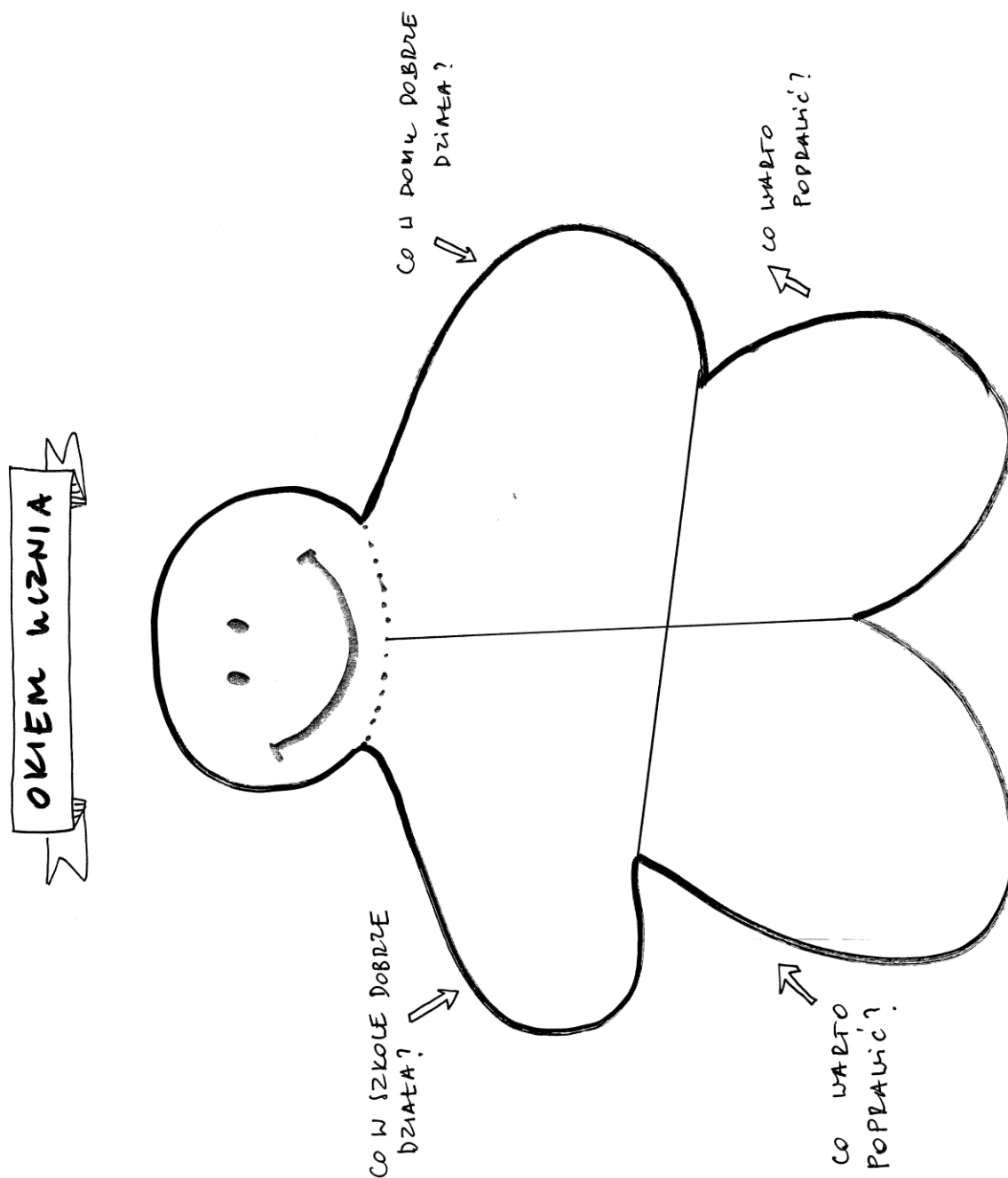
Spróbuj przeprowadzić taką lekcję również wśród swoich uczniów. Być może odpowiedzi Twoich podopiecznych zainspirują Cię do wprowadzenia zmian w tej klasie.

Do diagnozy możesz również wykorzystać jedno z naszych narzędzi:



# OKIEM NAUCZycIELA







## DOBRE PRAKTYKI – INSPIRACJE DLA NAUCZYCIELI

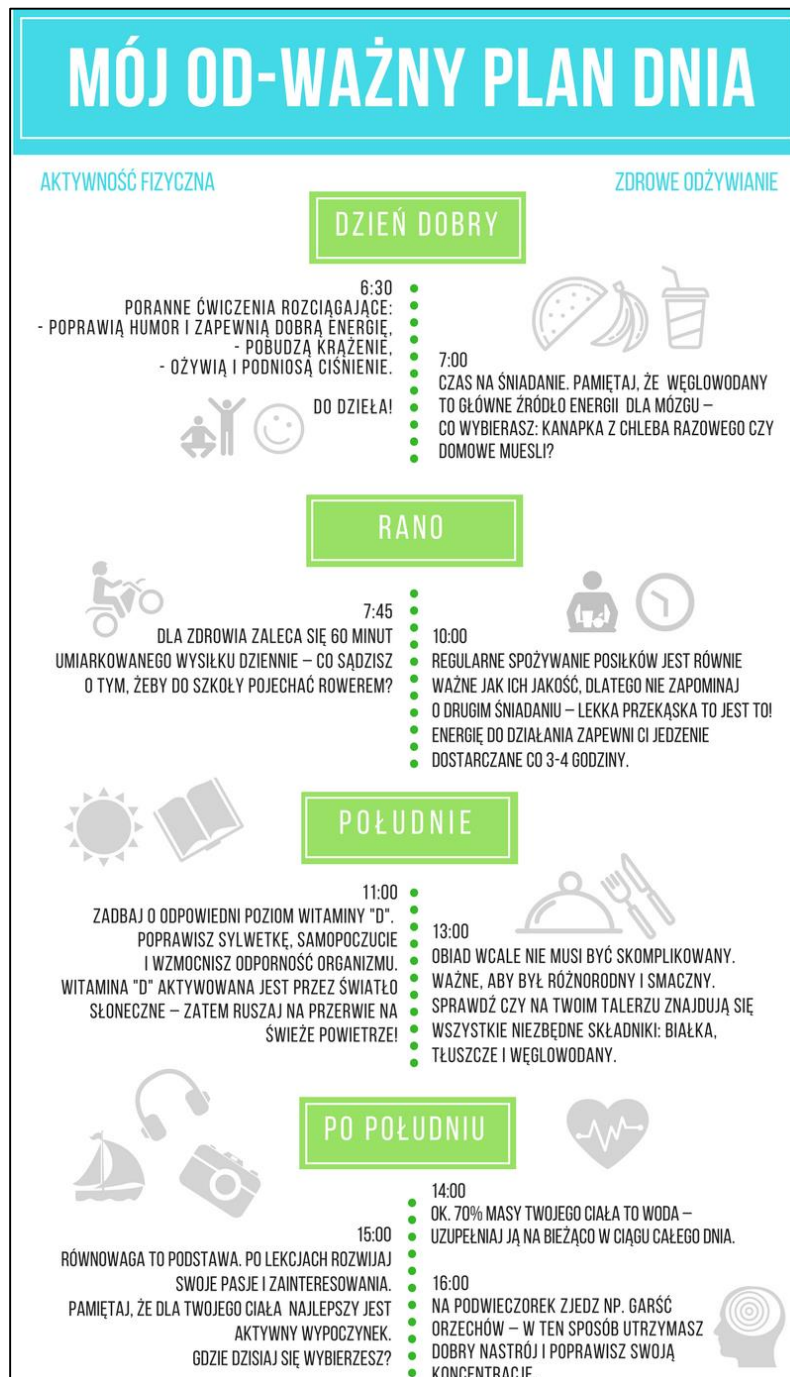
W tej części publikacji przedstawiamy kilka pomysłów na wprowadzanie edukacji zdrowotnej na co dzień – do Twojej szkoły, do Twojej klasy. Nie potrzebujesz dużych przygotowań, wystarczy kilka drobnych działań, aby zaistniała już jakaś zmiana.

Pamiętaj, że masz istotny wpływ na jakość życia uczniów – wspólnie zadbajcie o Wasze zdrowie.

### Infografika do rozwieszenia w szkołach

Infografika pomoże Ci kreować środowisko przyjazne zdrowiu. Patrząc na nią uczniowie podświadomie będą przyswajając zasady zdrowego stylu życia.

Możesz skorzystać z naszych pomysłów, które znajdziesz [tutaj](#) lub wspólnie z uczniami na lekcji wychowawczej stworzyć własne zasady dbania o zdrowie. Nie zapomnijcie omówić wszystkich pomysłów na forum grupy.



### Akcja „Młody, Odważny i na plakacie”

A może w swojej klasie macie lidera zdrowego stylu życia? Strażnika zdrowych nawyków? Ucznia, który bardziej niż reszta dba o swoje zdrowie?

Warto czasem wyróżnić takie osoby i postawić je przed innymi jako wzór do naśladowania. W programie Szkoła, Odwagi! ogłosiliśmy dla takich uczniów akcję „Młody, Odważny i na plakacie” – nauczyciele przesyłali nam zdjęcia swoich podopiecznych, których chcieli wyróżnić, a my tworzyliśmy grafikę programową z ich podobiznami, którą następnie odesłaliśmy do szkoły.

Proponujemy, żebyście przygotowali galerię „Odważnych uczniów” w szkole i docenili ich wysiłek w dążeniu do bycia zdrowym.



### Mapa „Moje odważne miejsca”

Przeprowadźcie z Waszymi uczniami rozmowę na temat roli aktywności fizycznej i aktywnego stylu życia. Zadzajcie im następujące pytania:

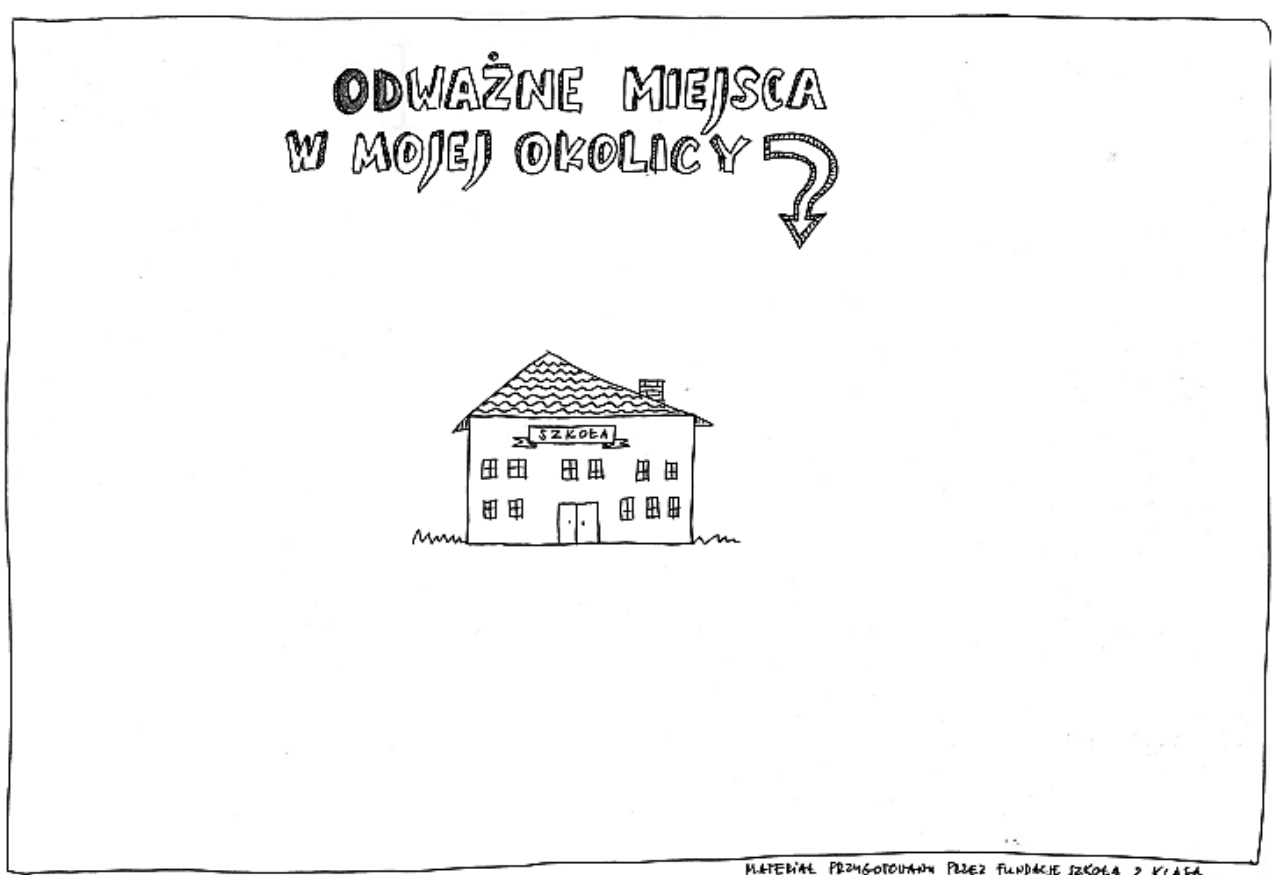
- » dlaczego aktywny styl życia jest ważny dla naszego zdrowia?
- » kiedy w trakcie naszego dnia uprawiamy aktywność fizyczną?
- » gdzie w naszej okolicy można uprawiać aktywność fizyczną?
- » ile czasu może nam zająć dojazd do miejsc, gdzie możliwe będzie uprawianie wybranej aktywności fizycznej?

Razem opracujcie mapę miejsc na aktywne spędzanie czasu.

Oto zadania przed Wami:

- » Rozdanie kartek z mapami: zaznaczanie Odważnych miejsc w mojej okolicy;
- » Naniesienie na mapę minimum 4 miejsc w okolicy szkoły, gdzie można uprawiać sport. (X – na zaznaczenie miejsca + przerywane linie jak tam dotrzeć z podaniem ile czasu może nam to zająć);
- » Omówienie rysunków (dom, pływalnia, boisko, siłownia terenowa, podwórko);
- » Porównanie swoich map – rozmowy w grupach 4-osobowych, potem na forum klasy.

Pytania pomocnicze: Ile czasu potrzeba, aby dojechać z waszego domu na basen? Jak daleko jest ze szkoły do najbliższego obiektu sportowego? Etc.



Zobacz także nasze scenariusze lekcji:

- » Misja: ZDROWIE – gra edukacyjna
- » Emocje – jak sobie z nimi radzić?
- » Oddech jest naszym wielkim niedocenianym zasobem
- » Zdrowie i higiena każdego ucznia – czyli atrakcyjna ona i atrakcyjny on
- » Przekąska na zdrowie
- » Moje drugie śniadanie – gra edukacyjna dla uczniów szkół podstawowych

## SPRAWDŹ EFEKTY

Pamiętaj, że każde działania trzeba podsumować. Wspólnie zobaczcie, czy udało się coś zmienić w Waszych postawach, wiedzy, nawykach, umiejętnościach. Nawet jeśli nie uczestniczyłeś/uczestniczyłaś w programie spróbuj na podstawie poniższych pytań stworzyć swój kwestionariusz dotyczący poruszanych przez Ciebie zagadnień.

### **Quiz dla nauczycieli do przeprowadzenia z uczniami w ramach ewaluacji programu Szkoło, OdWagi!.**

Polecenie dla uczniów: jeśli zgadzasz się z danym stwierdzeniem podnieś rękę w górę.

Nauczyciel liczy i zapisuje liczbę podniesionych rąk w górę przy każdym podpunkcie.

1. Wiem, że dla zachowania zdrowia powinno ruszać się przynajmniej 60 min dziennie.
2. Wiem gdzie w mojej okolicy mogę spędzać aktywnie czas ze swoimi rodzicami lub rówieśnikami i znam swoje „OdWażne miejsca”.
3. Wiem, że zdrowie to także dobre relacje z moimi kolegami i koleżankami, mówienie o swoich emocjach i dobre samopoczucie.
4. Wiem, że 70% masy mojego ciała to woda, dlatego muszę uzupełniać ją w ciągu dnia.
5. Potrafię skomponować swój talerz zdrowia.
6. Dbam o odpowiednią ilość ruchu w ciągu dnia poprzez uczestniczenie w lekcjach WF, pieszy powrót do domu po szkole, dodatkowe zajęcia ruchowe.
7. Jestem przekonany/przekonana, że higiena jest także częścią zdrowia.
8. Wchodząc do sklepu potrafię wybrać produkty, które będą zdrowsze i lepsze dla mojego organizmu.
9. Korzystam razem z rodzicami z dzienniczków wspólnej aktywności.
10. Potrafię samodzielnie przygotować swoje zdrowe drugie śniadanie do szkoły.
11. Jestem przekonany/przekonana, że aktywność fizyczna pomaga poprawić nastrój, humor i zapewnia pozytywną energię.
12. Potrafię dokonywać świadomych wyborów i nie ulegam wpływom reklam i ulotek.

Na koniec lekcji dodatkowo zapytaj swoich uczniów:

- » czy Twoim zdaniem coś zmieniło się w szkole podczas roku działania w programie Szkoło, Odwagi!? Jeśli tak, to co konkretnie?
- » czy Twoim zdaniem coś zmieniło się w Twoim domu podczas roku działania w programie Szkoło, Odwagi!? Jeśli tak, to co konkretnie?
- » jakie zdrowe nawyki wprowadziłeś/wprowadziłaś do swojego codziennego dnia?

## FESTIWALE ODWAGI

Festiwale są wydarzeniami, które pokażą w środowisku lokalnym, że jesteście szkołą przyjazną zdrowiu – promujecie zdrowe nawyki, aktywność fizyczną i zdrowe odżywianie, że kreujecie otoczenie, które sprzyja zdrowym wyborom, że współpracujecie z rodzicami i jesteście otwarci na nowe pomysły.

Jak wiecie – dobry plan jest podstawą organizacji dobrego wydarzenia.

Jak zatem osiągnąć sukces?

1. Liczy się przede wszystkim pomysł. Forma takiego wydarzenia jest dowolna – może to być impreza sportowa, otwarte warsztaty dla uczniów i rodziców, event prozdrowotny, rajd, mecz, piknik, turniej. Wszystko zależy od Waszej kreatywności i Waszych możliwości.

Odpowiedzcie sobie na pytania:

- » Jakie mamy potrzeby?
- » Co chcemy osiągnąć?

Ważny jest cel i funkcja jaką ma spełniać festiwal, czyli: integracja, edukacja i promocja zdrowia.

2. Jeśli zdecydowaliście się jaki rodzaj wydarzenia najlepiej odpowiada Waszym potrzebom i możliwościom organizacyjnym zabieramy się za szczegóły planowania, czyli: kto?, gdzie?, kiedy?
  - » Kto zajmie się kwestiami organizacyjnymi (opracowanie programu imprezy, kosztorys, sprzęt, promocja, etc.)? Kogo mam w zespole, kto zechce mi pomóc? Jak mogę wykorzystać potencjał, który drzemie w uczniach? Warto już teraz przemyśleć sobie podział zadań i obowiązków na najbliższe tygodnie.
  - » Kogo chcecie zaprosić na Wasze wydarzenie? Do kogo kierujecie Festiwal? Jaka jest grupa docelowa?
  - » Gdzie zamierzacie przeprowadzić Wasze działania? To ile osób zamierzacie zaprosić determinuje wielkość miejsca Waszej imprezy. Ponadto sprecyzowanie rodzaju planowanych aktywności wskaże Wam czy działania powinny być przeprowadzone na boisku szkolnym, w pobliskim parku, na orliku, czy na sali gimnastycznej.
  - » Kiedy? Tematyka imprezy i jej miejsce powiązane jest z jej czasem. Wiadomo, że jeśli zdecydujecie się na zorganizowanie festiwalu w jakimś obiekcie musicie sprawdzić jego dostępność w maju i dostosować się do wolnych terminów, jeśli zdecydujecie się na połączenie tego wydarzenia z jakimś świętem, jak np. Dzień Matki to wówczas impreza powinna odbyć się pod koniec miesiąca.

Znając odpowiedzi już na te wszystkie pytania, zastanówcie się czy możecie liczyć również na jakieś wsparcie z zewnątrz – może macie w Radzie Rodziców aktywnych, zaangażowanych społeczników, którzy czekają na możliwość włączenia się w życie szkoły? Jakich „narzędzi” potrzebujecie? Czym dysponujecie, a co jeszcze mogłoby się przydać? Do kogo się zwrócić?

Wspólnymi siłami i małymi krokami na pewno uda Wam się z sukcesem zaplanować wspiane wydarzenie promujące zdrowy styl życia.

3. Na koniec nie zapomnijcie o promocji Waszego festiwalu.

Tutaj zdecydowanie sprawdzi się ogłoszenie na stronie internetowej Waszej szkoły, rozesłanie informacji do rodziców Waszych uczniów, jak również przygotowanie tradycyjnych plakatów.

To wcale nie takie trudne jak Wam się wydaje. Do zaprojektowania plakatu możecie wykorzystać narzędzia dostępne online – wszystkie są bezpłatne, wystarczy się tylko zarejestrować:

- » [Canva](#)
- » [Easel.ly](#)
- » [PosterMyWall](#)

Pamiętajcie, że Wasze Festiwale OdWagi i zaplanowane aktywności powinny być:

- » ogólnodostępne i ogólnoszkolne
- » włączające, a nie wykluczające (zaplanujcie aktywności dla wszystkich gości; zaktywizujcie rodziców swoich uczniów, dziadków, lokalnych działaczy)
- » atrakcyjne dla różnych odbiorców (małych i dużych, starszych i młodszych)
- » bezpłatne
- » rekreacyjne i umożliwiające dobrą zabawę i aktywne spędzenie czasu

Szkolne Festiwale OdWagi, są świętem szkoły promującym modę na zdrowie.

A jak wyglądała ich realizacja przez nauczycieli uczestniczących w programie?



## 1. FESTIWAL ODWAGI! Szkoły Podstawowej nr 382 w Warszawie

|  |   |
|--|---|
| <b>KIEDY:</b>  | 26 maj 2018   |
| <b>GDZIE:</b>  | Szkoła Podstawowa Nr 382 w Warszawie  |
| <b>FORMA:</b>  | Piknik szkolny  |
| <b>JAKI BYŁ CEL IMPREZY:</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>» integracja środowiska lokalnego</li> <li>» promowanie zdrowego stylu życia poprzez aktywność fizyczną i zdrowe odżywianie</li> </ul>   |
| <b>DLA KOGO ZOSTAŁO ZORGANIZOWANE PRZEDSIĘWZIĘCIE I ILE OSÓB PRZYBYŁO:</b> | Piknik zorganizowany był dla uczniów i ich rodziców oraz opiekunów. Przybyło na niego około 1200 uczestników (szkoła liczy około 900 uczniów).  |
| <b>KTO ZORGANIZOWAŁ I PRZEPROWADZIŁ IMPREZĘ:</b>                           | Imprezę koordynował zespół nauczycieli. Podzieliliśmy się na grupy i każdy był odpowiedzialny za coś innego.  |
| <b>JAKI BYŁ PLAN FESTIWALU ODWAGI:</b>                                     | <p>Piknik szkolny był bardzo dużą imprezą. Zadbaliśmy zarówno o element ruchowy, jak i ten związany ze zdrowym odżywianiem. Program był różnorodny. Przygotowaliśmy:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stoisko ze zdrowym śniadaniem, gdzie można było skosztować kanapek na pieczywie pełnoziarnistym i gdzie promowaliśmy dobre nawyki</li> <li>2. Stoisko z kefirem</li> <li>3. Stoisko ze świeżo wyciskanymi sokami z warzyw i owoców</li> <li>4. Popcorn</li> <li>5. Grill</li> <li>6. Pokazy robotów – robotyka</li> <li>7. Pokazy na scenie podczas całego pikniku – judo, karate, talentów szkolnych (śpiew, taniec)</li> <li>8. W sali gimnastycznej odbył się mecz w piłkę siatkową pomiędzy rodzicami a nauczycielami, który był świetną zabawą dla obu stron i dostarczył nam wiele radości.</li> <li>9. Gry i zabawy z instruktorami piłki nożnej dla dzieci (m.in.: strzały na bramkę, sprawdzenie celności, prowadzenie piłki) oraz piłki ręcznej</li> <li>10. Dmuchańce, na których zajęcia były zorganizowane przez firmę zewnętrzną (sponsor)</li> <li>11. Dzieci mogły spróbować, czy łatwo się utrzymać na dmuchanej desce surfingowej</li> <li>12. Miasteczko ruchu drogowego</li> <li>13. Policja, straż miejska, tramwaje warszawskie</li> <li>14. Pierwsza pomoc</li> </ol> |



|   |  |
|---|--|
|   | <p><b>15.</b> Losowanie nagród ufundowanych przez sponsorów – głównie były to sportowe zestawy, m.in. piłki, zestawy do badmintona i tenisa stołowego, hulajnogi i wiele innych</p> <p>Scena było wypożyczona i opłacona przez Radę Rodziców, którzy zakupili też maszynę do popcornu.</p> <p>Duża pomoc rodziców w przygotowaniu stoisk i dyżurach na stoiskach, a także samych dzieci.</p> <p>Nagłośnienie profesjonalne ufundowała firma Zmuzowani.</p> |
| <p><b>JAKIE BYŁY FORMY PROMOCJI:</b></p>    | <p>Plakaty rozwieszone na całej szkole, zaproszenia do Urzędu Miasta (władze oraz radni), promocja na stronie internetowej szkoły oraz na Librusie.</p>  |
| <p><b>NA CO WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ:</b></p>    | <p>Wskazówki do realizacji: zespół odpowiedzialny musi spotykać się i kontrolować przebieg przygotowań, żeby nic nie umknęło.</p>  |
| <p><b>MOJA REFLEKSJA, CO SIĘ UDAŁO:</b></p> | <p>Najbardziej jesteśmy zadowoleni z dużej frekwencji na pikniku. Rodzice chwalili imprezę, byli bardzo zadowoleni, chętnie pomagali, uważają że należy organizować tego typu akcje częściej.</p>  |



## 2. FESTIWAL ODWAGI! Szkoły Podstawowej nr 9 STO w Warszawie

|  |   |
|--|---|
| <b>KIEDY:</b>  | 9 czerwiec 2018   |
| <b>GDZIE:</b>  | Rajd rowerowy na trasie Szkoła (metro Ursynów) – Dolina Służewiecka – Augustówka – Zawady – Kępa Zawadowska – Powsin – powrót ul. KEN do szkoły   |
| <b>FORMA:</b>  | Rajd rowerowy   |
| <b>JAKI BYŁ CEL IMPREZY:</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>» promowanie aktywnego spędzania wolnego czasu</li> <li>» poznanie walorów turystycznych Warszawy</li> </ul>   |
| <b>DLA KOGO ZOSTAŁO ZORGANIZOWANE PRZEDSIĘWZIĘCIE I ILE OSÓB PRZYBYŁO:</b> | Przedsięwzięcie zorganizowane zostało dla rodziców i dzieci naszej społeczności szkolnej. Przybyło 9 dzieci + rodzice. Łączna ilość osób w grupie wraz z trójką nauczycieli to 21 osób. Dzieci były w różnym wieku. Trasa była wybrana, tak by każdy mógł ją przejechać.  |
| <b>KTO ZORGANIZOWAŁ I PRZEPROWADZIŁ IMPREZĘ:</b>                           | Wyjazd zorganizował Jarosław Berdyński, Karolina Berdyńska oraz Monika Mizielińska (nauczyciel zajęć technicznych oraz plastyki). Wspólnie zaplanowaliśmy trasę, przygotowaliśmy informację do wystąpienia do rodziców przez Librusa, a dzieci na plastyce tworzyły plakat informacyjny.  |
| <b>JAKI BYŁ PLAN FESTIWALU ODWAGI:</b>                                     | <p>W naszej szkole corocznie odbywają się rajdy rowerowe podczas zajęć lekcyjnych w dni nauki szkolnej dla uczniów klas V oraz VI. Są to dzieci, które mogą samodzielnie się poruszać po drodze rowerowej, ponieważ wszyscy mają już kartę rowerową. Rajdy do Powsina i z powrotem odbywają się dla klas V. W Powsinie mamy postój i dzieci mogą korzystać z umówionego wcześniej parku linowego. Trasa ma około 30-40 km. Natomiast klasy VI pokonują trasę około 50-60 km.</p> <p>Wyjazd spod szkoły – jedziemy wzdłuż Wisły, aż do przeprawy promowej na Białotęcie do Łomianek i powrót. Całość rajdów trwa od godziny 8:30 do 14:00-15:00.</p> <p>Tym razem wraz z grupą rowerową nauczycieli pomyśleliśmy o młodszych uczniach naszej szkoły. Dzieci do lat 10 mogą jeździć tylko pod opieką rodziców. Narodził się pomysł integracji i wspólnych rajdów. Ponieważ termin rajdu był tuż po naszej zielonej szkole i dzieci wróciły do domu przeziębione parę osób musiało odmówić wyjazdu z nami. I tak myślę, że grupa 21-osobowa jest na pierwszy raz całkiem ok.</p> <p>Spotkaliśmy się o godzinie 9:00 pod szkołą. Na miejscu odbyło się krótkie szkolenie odnośnie zasad poruszania się, jazdy w kolumnie oraz sygnałów, znaków, komunikowania się. Trasę podzieliliśmy na 5 odcinków. Na każdym postoju piliśmy wodę, był czas na zjedzenie kanapki. Dłuższy postój odbył się w Powsinie. Dzieci bawiły się na placu zabaw. Rodzice mieli czas na napięcie się kawy. Po godzinie 13:00 wracaliśmy do szkoły. O godzinie 14:00 byliśmy</p> |

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
|                                      | <p>już pod szkołą. Wszyscy ukończyli rajd. Część rodziców odłączyła się już w Powsinie, część systematycznie w drodze do szkoły skręcała do swoich domów.</p> <p>Wskazówki do realizacji – rajd rowerowy jest prosty do przeprowadzenia. Wystarczy sprawny rower, informacje do rodziców, co muszą ze sobą mieć (np. zapasowa dętka), trasa realna do przejechania. Ważne jest zwrócenie uwagi na przejazd kolumny oraz na zachowanie bezpieczeństwa i reagowanie na umówione znaki.</p> |
| <b>JAKIE BYŁY FORMY PROMOCJI:</b>    | Plakaty tworzone na lekcjach plastyki, zachęcanie dzieci do udziału, kontynuacja akcji „Rowerowy maj” oraz dziennik Librus.  |
| <b>NA CO WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ:</b>    | Trzeba zwrócić uwagę na trasę, pogodę oraz termin wydarzenia.  |
| <b>MOJA REFLEKSJA, CO SIĘ UDAŁO:</b> | Wyjazd był bardzo udany. Rodzice oraz dzieci bardzo chwalili taką formę rekreacji. Mam nadzieję, że narodziła się nowa szkolna tradycja, czyli wspólne rajdy rowerowe oraz poznanie Warszawy. Na wrzesień już zapisało się parę rodzin.  |



### 3. FESTIWAL ODWAGI! Szkoły Podstawowej nr 75 w Warszawie

|  |  |
|--|--|
| <b>KIEDY:</b>  | 9 czerwiec 2018  |
| <b>GDZIE:</b>  | Boisko szkolne, plac zabaw i szkoła – sala gimnastyczna  |
| <b>FORMA:</b>  | Festyn Rodzinny, sportowo-przedmiotowy (gry i zabawy rodzinne, warsztaty kreatywne, turniej sportowy, biegi rodzinne, kącik zdrowego jedzenia – soki i przekąski, warsztaty rodzinne)  |
| <b>JAKI BYŁ CEL IMPREZY:</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>» integracja środowiska szkolnego – nauczycieli, uczniów i rodziców</li> <li>» zachęcanie do aktywnego spędzania czasu wolnego</li> </ul>   |
| <b>DLA KOGO ZOSTAŁO ZORGANIZOWANE PRZEDSIĘWZIĘCIE I ILE OSÓB PRZYBYŁO:</b> | Dzieci ze Szkoły Podstawowej nr 75 im. Marii Konopnickiej w Warszawie z całymi rodzinami – około 250 osób.   |
| <b>KTO ZORGANIZOWAŁ I PRZEPROWADZIŁ IMPREZĘ:</b>                           | Organizator i koordynator – nauczyciele wychowania fizycznego. Przydział w zależności od zainteresowań nauczycieli i ich umiejętności.   |
| <b>JAKI BYŁ PLAN FESTIWALU ODWAGI:</b>                                     | <p>Harmonogram – Piknik Rodzinny 09.06.2018, godz. 10:00-13:00</p> <p>10:00-10:05 – przywitanie, otwarcie Pikniku przez p. Dyrektora</p> <p>10:05-10:10 – występ taneczny klasy 3c</p> <p>10:10-10:20 – występy klasy 1b, 2a</p> <p>10:20-10:25 – występ klasy 2c</p> <p>10:25-10:35 – występy klasy 1a, 1c</p> <p>10:35-10:45 – występ zespołu gitarowo-muzycznego dzieci młodsze</p> <p>10:45-11:00 – pokaz tańca nowoczesnego Hip-Hop</p> <p>11:00-11:15 – występ zespołu gitarowo-muzycznego dzieci starsze</p> <p>11:00-11:15 – pokaz Aikido</p> <p>11:15-11:30 – pokaz tańca nowoczesnego Hip-Hop</p> <p>11:30-11:45 – pokaz Karate</p> <p>11:45-12:00 – pokaz Judo</p> <p>12:00-13:00 – MKS POLONIA WARSZAWA + niespodzianka<br/>(gry i zabawy z piłką nożną sala gimnastyczna)</p> <p>12:00-12:20 – występ chóru klas 1-3 i klas 4-6</p> <p>12:20-12:45 – Talent show</p> <p>12:45-13:00 – Pokaz gimnastyczny UKS GRISHINA</p> |

**Lokalizacja punktów:**

- Loteria fantowa – plac zabaw
- Malowanie twarzy – plac zabaw
- Ergometr sportowy – piaskownica
- Rodzinny tor przeszkód – boisko
- Stoisko Brytyjskie – płot boisko
- Gry logiczne – płot boisko
- Stoisko plastyczne – drzewo
- Bieg Białe czerwony – zapisy (balony biało-czerwone)
- Gry sprzed lat – piaskownica
- Dyktando
- Gry sportowe – sala gimnastyczna
- Mandale – parking
- Origami – plac zabaw
- Rękodzieło – parking
- Doświadczenia naukowe – płot boisko
- Rękodzieło – koraliki – płot boisko
- Tor sensoryczny – bramka
- Foto budka – drewniany plac zabaw
- Programowanie (gry) – płot boisko
- Gigantyczne bańki mydlane – parking
- Balonowe stwory – plac zabaw
- Czytanie na trawie – płot boisko

**Nagłośnienie:**

- Zewnętrzna firma – dzięki uprzejmości i pomocy rodziców

Najemcy wynajmujący sale i pomieszczenia w szkole wystawili swoje stanowiska i punkty – współpraca

- Harcerze – 10:00-13:00 – płot boisko (narożnik lewy)
- Early Stage – 10:00-13:00 – bramka lewa
- MKS Polonia – 12:00-13:00 – sala gimnastyczna
- Warsztaty – prelekcja dla rodziców – 11:00-12:00 – sala nr 6
- Makiety – 10:00-13:00 – dolny korytarz pomiędzy sala 5-6
- MathRiders – 10:00-13:00 – boiska (lewa strona)
- Grucha – soki i owoce – plac zabaw

Rada rodziców – stanowisko z sokami i ciastem

Aby zorganizować taką imprezę potrzeba troszkę chęci i wiele pracy.



|  |  |
|--|--|
| <b>JAKIE BYŁY<br/>FORMY PROMOCJI:</b>    | Plakaty, informacje wysyłane przez dziennik elektroniczny przez dyrektora szkoły.                  |
| <b>NA CO WARTO<br/>ZWRÓCIĆ UWAGĘ:</b>    | Koniec pikniku to sygnał wydany przez organizatora, a nie czas określony w pikniku i na plakatach. |
| <b>MOJA REFLEKSJA,<br/>CO SIĘ UDAŁO:</b> | Super impreza, wszystko się udało.   |



#### 4. FESTIWAL ODWAGI! Szkoły Podstawowej nr 154 w Warszawie

|  |  |
|--|--|
| <b>KIEDY:</b>  | 9 czerwiec 2018  |
| <b>GDZIE:</b>  | Szkoła Podstawowa nr 154 (boisko, sala gimnastyczna, las przy szkole)  |
| <b>FORMA:</b>  | <i>Piknik Wesoła Polana</i> – piknik rodzinny z różnorodnymi atrakcjami, a w tym bieg <i>I Cross Leśną Polanką</i> dla uczniów i rodziców (dystans 300 m, 600 m, 1 km).  |
| <b>JAKI BYŁ CEL IMPREZY:</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>» integracja społeczności szkolnej i środowiska lokalnego</li> <li>» popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu oraz rekreacji ruchowej, jako jednego z elementów zdrowego trybu życia</li> <li>» promowanie aktywności fizycznej w okolicznościach przyrody</li> <li>» umożliwienie sprawdzenia swoich sił i możliwości w rywalizacji sportowej</li> <li>» realizacja założeń programu Szkoła, OdWagi!</li> </ul>  |
| <b>DLA KOGO ZOSTAŁO ZORGANIZOWANE PRZEDSIĘWZIĘCIE I ILE OSÓB PRZYBYŁO:</b> | <p>UCZESTNICY KONKURSU: chętni uczniowie SP 154 oraz rodzice.<br/>Bieg zorganizowano w kategoriach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— D0 – rodzice – dystans 1 km</li> <li>— D1 – 8-9 lat (2010-2009) – dystans 300 m</li> <li>— D2 – 10-11 lat (2008-2007) – dystans 600 m</li> <li>— D3 – 12-14 lat (2006-2004) – dystans 1 km</li> </ul> <p>W samym biegu udział wzięło 47 osób. Frekwencja na pikniku była dużo większa.</p>  |
| <b>KTO ZORGANIZOWAŁ I PRZEPROWADZIŁ IMPREZĘ:</b>                           | <p>Piknik to inicjatywa całej szkoły. Bieg zorganizowały i koordynowały trzy osoby:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Jarosław Glinicki – nauczyciel wychowania fizycznego</li> <li>— Kalina Makowska – nauczyciel wspomagający</li> <li>— Krzysztof Wnorowski – nauczyciel wychowania fizycznego</li> </ul> <p>W przebiegu zdarzenia pomagali nauczyciele wf.</p>  |
| <b>JAKI BYŁ PLAN FESTIWALU ODWAGI:</b>                                     | <p>Harmonogram działań:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zatwierdzenie regulaminu przez Dyрекcję szkoły.</li> <li>2. Zgoda od Lasów Miejskich na bieg.</li> <li>3. Wsparcie: <ul style="list-style-type: none"> <li>— Rady rodziców (medale, statuetki, dyplomy),</li> <li>— Wydziału Sportu i Rekreacji dla Dzielnicy Białołęka (gadżety, torebki na pakiet startowy),</li> <li>— Sklep Strefa Mocy (gadżety, batoniki).</li> </ul> </li> <li>4. Sami zrobiliśmy numery startowe, wymierziliśmy trasę, oznaczyliśmy start, metę, zorganizowaliśmy biuro zawodów, poczęstunek (ciasta,</li> </ol> |



|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
|                                      | <p>banany, woda), podium, nagłośnienie, prowadzenie, wręczenie nagród, muzyka itp.</p> <p><b>ZASADY UDZIAŁU:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— zgłoszenia można dokonać w formie elektronicznej (Librus) do nauczyciela Jarosława Glinickiego w nieprzekraczalnym terminie 08.06.2018 r. lub osobiście przed biegiem w biurze zawodów w godz. 9:00-10:30;</li> <li>— zgłoszenia dokonuje rodzic lub opiekun;</li> <li>— udział w biegu jest bezpłatny dla uczniów;</li> <li>— dorośli biorący udział w biegu wnoszą opłatę przy odbiorze numeru startowego w wysokości 5 zł (zebrana kwota zostanie przeznaczona na renowację boiska w SP 154);</li> <li>— odpowiedzialność za przypisanie do odpowiedniej kategorii wiekowej spoczywa na rodzicach lub opiekunach prawnych zgłaszających dziecko do biegu;</li> <li>— w trakcie odbioru numeru startowego obowiązkowa jest obecność rodzica bądź opiekuna prawnego;</li> <li>— uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko;</li> <li>— bieg w danej kategorii wiekowej odbędzie się przy minimalnej liczbie 5 uczestników;</li> <li>— obecność na zbiórce organizacyjnej – zgodnie z planem minutowym.</li> </ul> |
| <b>JAKIE BYŁY FORMY PROMOCJI:</b>    | Plakat, informacje przesłana do wszystkich rodziców przez dziennik elektroniczny Librus, regulamin zamieszczony na stronie szkoły, informacja przez szkolny radiowęzeł.  |
| <b>NA CO WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ:</b>    | Chętnych do udziału w biegu było więcej, niż początkowych deklaracji. Warto uwzględnić w przygotowaniach taką sytuację.  |
| <b>MOJA REFLEKSJA, CO SIĘ UDAŁO:</b> | Duża frekwencja i zadowolenie uczestników.   |



## 5. FESTIWAL ODWAGI! Szkoły Podstawowej nr 216 w Warszawie

|  |  |
|--|--|
| <b>KIEDY:</b>  | 9 czerwiec 2018  |
| <b>GDZIE:</b>  | Szkoła Podstawowa nr 216 w Warszawie   |
| <b>FORMA:</b>  | Impreza sportowa połączona z występami wokalnno-tanecznymi uczniów   |
| <b>JAKI BYŁ CEL IMPREZY:</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>» propagowanie zdrowego stylu życia poprzez aktywność sportową naszych uczniów wspólnie z ich rodzinami</li> <li>» integracja szkoły ze środowiskiem lokalnym</li> </ul>  |
| <b>DLA KOGO ZOSTAŁO ZORGANIZOWANE PRZEDSIĘWZIĘCIE I ILE OSÓB PRZYBYŁO:</b> | Impreza została przygotowana głównie dla uczniów naszej szkoły oraz ich rodziców. W naszym przedsięwzięciu uczestniczyło ok. 200 osób.   |
| <b>KTO ZORGANIZOWAŁ I PRZEPROWADZIŁ IMPREZĘ:</b>                           | <p>W części sportowej koordynatorem wszystkich działań była Katarzyna Matyjaszek – nauczycielka wychowania fizycznego. Pomagali w niej również inni nauczyciele WF uczący w naszej szkole. Występy taneczno-wokalne, które uatrakcyjniły naszą imprezę zostały przygotowane przez wychowawców z innych klas.</p> <p>W organizację konkurencji sportowych bardzo aktywnie włączyli się uczniowie z klas 6 i 7, którzy brali udział w projekcie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— przeprowadzali i nadzorowali poszczególne konkurencje sportowe,</li> <li>— czuwali nad poprawnym wykonaniem zadań na poszczególnych stacjach (pod czujnym okiem nauczycieli dbających o bezpieczeństwo w trakcie zabaw).</li> </ul> <p>Dla uczniów tych zostały przygotowane (przez nauczyciela informatyki) specjalne plakietki: „organizator konkurencji sportowej .....”.</p> <p>W tym samym czasie na terenie szkoły odbywał się piknik kulinarny przygotowany przez rodziców naszych uczniów. Większość rodziców chętnie włączyła się do naszego pomysłu dotyczącego propagowania zdrowego odżywiania i przygotowała stoiska np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— z własnoręcznie wypiekanymi batonikami i ciastkami zbożowymi,</li> <li>— ciastem marchewkowym,</li> <li>— chipsami z suszonych owoców,</li> <li>— różnymi snackami np.: mini „pizze” z cukinii, pomidorki koktajlowe z bazylią, stiksy z różnych warzyw z dipami, hummusy i ciemny chleb z ziarnami, różnego rodzaju sałatki ze świeżych warzyw i owoców itp.</li> </ul> <p>Do tego były dostępne różnego rodzaju napoje orzeźwiające (woda z limonką i cytryną, woda z listkami mięty i bazylii oraz pyszny kompot owocowy niskosłodzony) oraz oczywiście woda mineralna niegazowana.</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p><b>JAKI BYŁ PLAN FESTIWALU ODWAGI:</b></p> | <p>Zaplanowaliśmy szereg różnych konkurencji sportowych – indywidualnych i zespołowych (z myślą o udziale całych rodzin). Oto niektóre z nich:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pokonywanie toru przeszkód (prosty tor złożony ze znaczników, obręczy i płotków dostosowany dla najmłodszych dzieci i seniorów).</li> <li>2. Rzuty do kosza piłką koszykową z różnych odległości (dla młodszych i starszych).</li> <li>3. Rzuty do celu i na odległość.</li> <li>4. Biegi na różnych dystansach, w tym biegi rodzinne w różnych wariantach: <ul style="list-style-type: none"> <li>— bieg na czas wspólnie z rodziną trzymając się za ręce,</li> <li>— bieg po kolei od najmłodszego do najstarszego członka rodziny.</li> </ul> </li> <li>5. Skoki i wieloskoki z użyciem drabinki koordynacyjnej (też jako konkurencja rodzinna, gdzie skaczą wszyscy razem).</li> <li>6. Zabawy ze skakankami w różnych wariantach: <ul style="list-style-type: none"> <li>— rodzinne skakanie,</li> <li>— skakanie przez długi sznurek kręcony przez 2 osoby.</li> </ul> </li> <li>7. Przeciąganie liny: dziewczęta-chłopcy, mamy-ojcowie, dwie różne rodziny itd.</li> </ol> <p>Wszystkie konkurencje były obsługiwane przez naszych uczniów biorących udział w projekcie.</p> <p>Na każdym stanowisku sportowym uczestnicy otrzymywali znaczek z ikonką wykonanej aktywności (przygotowane przez uczniów). Uzbieranie wszystkich ikonek wiązało się z otrzymaniem drobnego upominku zakupionego przez Radę Rodziców oraz sponsorów naszej imprezy (najczęściej gadżety reklamowe od rodziców pracujących w różnych firmach).</p> <p>Równocześnie rozgrywane były mecze piłkarskie klas, które wcześniej w trakcie eliminacji zakwalifikowały się do finału. Mecz prowadził nasz kolega-nauczyciel WF – trener Legii. Zwycięzcy turnieju otrzymali medale (zakupione przez Radę Rodziców) oraz puchar ufundowany przez Dyrektora Szkoły.</p> |
| <p><b>JAKIE BYŁY FORMY PROMOCJI:</b></p>      | <p>O naszej imprezie poinformowaliśmy poprzez stronę internetową szkoły oraz przygotowaliśmy plakaty.</p>  |
| <p><b>NA CO WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ:</b></p>      | <p>Należy:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wszystko bardzo dokładnie przemyśleć i zaplanować (najlepiej dużo wcześniej): <ul style="list-style-type: none"> <li>— włączyć do działania rodziców,</li> <li>— pozyskać sponsorów,</li> <li>— otrzymać wsparcie finansowe od Rady Rodziców,</li> <li>— poprosić o pomoc w realizacji przedsięwzięcia innych nauczycieli,</li> </ul> </li> </ol>   |

- poinformować i wybrać uczniów chętnych do pomocy w realizacji poszczególnych zadań.

2. Delegować zadania.
3. Nadzorować przygotowania.
4. Czuwać nad całością przedsięwzięcia.

A po imprezie...

5. Podziękować za pomoc i zaangażowanie wszystkim, którzy brali udział w realizacji imprezy (ważne ze względu na ewentualne działania w przyszłości).

#### MOJA REFLEKSJA, CO SIĘ UDAŁO:

Poprzez organizację Festiwalu OdWagi! chcieliśmy pokazać, że nasza szkoła promuje zdrowy styl życia, aktywność fizyczną i integruje wszystkie pokolenia. To zamierzenie się udało!

Najbardziej jesteśmy zadowoleni z tego, że nasz festiwal zgromadził tak dużą grupę ludzi, które chciały wspólnie spędzić czas. Udało nam się zaktywizować dzieci i rodziców do wspólnych sportowych zabaw. Cieszę się, bo pokazaliśmy, że zdrowe przekąski mogą być fajnym i ciekawym urozmaicheniem codziennych posiłków. Miłym zaskoczeniem było dla mnie to, że duża grupa nauczycieli bezinteresownie włączyła się w organizację przedsięwzięcia i poświęciła swój wolny czas. I najważniejsze jest to, że uczniowie, z którymi pracowaliśmy przez cały rok w projekcie, tak chętnie podejmowali zadania, zarażając energią do działania swoich rówieśników i młodszych kolegów. Już teraz większość z nich deklaruwała swoją pomoc przy organizacji kolejnej imprezy w przyszłości!





## 6. FESTIWAL ODWAGI! Szkoły Podstawowej nr 319 w Warszawie

|  |   |
|--|---|
| <b>KIEDY:</b>  | 9 czerwiec 2018   |
| <b>GDZIE:</b>  | Szkoła Podstawowa nr 319 im. Marii Kann<br>ul. Andrzeja Romockiego "Morro" 10   |
| <b>FORMA:</b>  | Szkolny piknik rodzinny, podczas którego promowaliśmy zdrowy tryb życia.  |
| <b>JAKI BYŁ CEL IMPREZY:</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>» przybliżenie programu Szkoła, OdWagi!</li> <li>» promocja zdrowego trybu życia z szczególnym uwzględnieniem odżywiania i sportu</li> </ul>   |
| <b>DLA KOGO ZOSTAŁO ZORGANIZOWANE PRZEDSIĘWZIĘCIE I ILE OSÓB PRZYBYŁO:</b> | Rodzice, uczniowie, nauczyciele i goście ok. 200 osób   |
| <b>KTO ZORGANIZOWAŁ I PRZEPROWADZIŁ IMPREZĘ:</b>                           | Nauczyciele realizujący program Szkoła, OdWagi!   |
| <b>JAKI BYŁ PLAN FESTIWALU ODWAGI:</b>                                     | <p>Harmonogram działań:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Stoisko Witaminobar z świeżo wyciskanymi sokami i koktajlami z owoców – potrzebowaliśmy do tego 2 blendery kielichowe, jeden ręczny, wyciskarka do soków, bańka z wodą, rękawiczki, fartuchy, noże, deseczki, ręczniki papierowe i kubki jednorazowe. Owoce (pomarańcze, jabłka itp.) i warzywa (głównie marchew) zakupiły dzieci. Stanowisko musiało być obok kuchni szkolnej z dostępem do zasilania prądu. Witaminobar obsługiwało czworo uczniów pod nadzorem nauczyciela.</li> <li>— Krótki apel podsumowujący na forum szkoły, gdzie trener Tomek opisywał nasze działania – nagłośnienie szkolne.</li> <li>— Mecz na boisku szkolnym między rodzicami a kadrą szkolną – wygrany przez nauczycieli.</li> <li>— Mecz siatkarski na sali gimnastycznej między rodzicami, a kadrą szkoły – wygrany przez rodziców.</li> </ul> |
| <b>JAKIE BYŁY FORMY PROMOCJI:</b>  | Plakaty na budynkach szkoły, informacja na stronie internetowej szkoły, informacja na blogu szkoły, zaproszenia indywidualne dla rodziców i nauczycieli na mecze piłki nożnej i siatkowej.  |

**NA CO WARTO  
ZWRÓCIĆ UWAGĘ:**

Zaproszenia dla rodziców na mecze muszą być wcześniej wysłane, aby mogli zebrać się drużyny.

Owoce i warzywa muszą być wcześniej pokrojone i umyte. Ilość owoców na soki zależy od ilości uczestników pikniku. Nam zabrakło owoców i warzyw na soki (mieliśmy 30 kg marchewki, 15 kg jabłek 4 kg pomarańczy, 4 kg bananów, koszyk kiwi, po 2 kg truskawek i gruszek).

**MOJA REFLEKSJA,  
CO SIĘ UDAŁO:**

Najbardziej zadowoleni jesteśmy z zaangażowania uczniów w pracę Witaminobaru i jego sukcesu, który przejawiał się tym, że zabrakło nam owoców do wyrobu koktajli oraz z mobilizacji rodziców przy tworzeniu drużyn.



## 7. FESTIWAL ODWAGI! Zespół Państwowych Szkół Muzycznych nr 4 w Warszawie

|  |  |
|--|--|
| <b>KIEDY:</b>  | 11 czerwiec 2018   |
| <b>GDZIE:</b>  | Szkolna sala gimnastyczna, stołówka szkolna, korytarz, teren przed szkołą, teren rekreacyjny Kępy Potockiej.   |
| <b>FORMA:</b>  | Festyn połączony z imprezą sportową (turniej piłki nożnej, Nordic Walking na Kępie Potockiej – ok. 6 km, tenis ziemny, zajęcia z aerobiku prowadzone przez instruktorów i uczniów), warsztaty kulinarne (zdrowe drugie śniadanie i sałatki przygotowane przez uczniów), prezentacje multimedialne dotyczące zdrowej diety i aktywnego stylu życia, zajęcia taneczne (taniec <i>Belgijka</i> ).   |
| <b>JAKI BYŁ CEL IMPREZY:</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>» propagowanie zdrowego i aktywnego stylu życia</li> <li>» ruch na świeżym powietrzu</li> <li>» integracja i wspólna zabawa</li> </ul>  |
| <b>DLA KOGO ZOSTAŁO ZORGANIZOWANE PRZEDSIĘWZIĘCIE I ILE OSÓB PRZYBYŁO:</b> | Dla uczniów i rodziców, nauczycieli – ok. 200 osób.  |
| <b>KTO ZORGANIZOWAŁ I PRZEPROWADZIŁ IMPREZĘ:</b>                           | Imprezę zorganizował zespół nauczycieli biorących udział w programie przy współudziale wychowawców klas i samorządu uczniowskiego. Za przebieg rywalizacji sportowych odpowiedzialni byli nauczyciele W-F, pozostałą część festiwalu przygotowały i koordynowały Katarzyna Grzesiak i Magdalena Rośton.  |
| <b>JAKI BYŁ PLAN FESTIWALU ODWAGI:</b>                                     | <p>Wydarzeniem tym podsumowaliśmy całoroczną pracę w programie Szkoła, OdWagi!, który promuje wśród uczniów zdrowy i aktywny styl życia.</p> <p>W trakcie festiwalu dzieci miały okazję wykazać się w różnych aktywnościach fizycznych. Odbłyły się rozgrywki międzyklasowe w piłce nożnej, tenis, aerobik, nordic walking. Klasy przygotowały stoiska promujące zdrowe i świadome odżywianie. Najwięcej radości i emocji dał wszystkim wspólny taniec <i>Belgijka</i>, którym zakończyliśmy całą imprezę.</p> <p>Festiwal odbywał się w godz. 09:00-12:30.</p> <p>Jednocześnie toczyły się różne aktywności, np. jeżeli klasa IV była na Nordic Walking, klasy V brały udział w turnieju piłki nożnej, klasy VI miały zajęcia z aerobiku, VII miały warsztaty kulinarne, później następowała rotacja. Osoby, które aktywnie nie brały udziału w zawodach dopingowały lub grały w tenisa.</p> <p>Około godz. 12:15 wszyscy spotkali się przed szkołą w celu wspólnego zatańczenia <i>Belgijki</i>.</p> |



|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
|                                      | <p>Początkowo impreza była zaplanowana do godz. 12:00, ale wszystko trochę się przeciągnęło.</p> <p>Stanowiska i potrzebne zasoby:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Nordic Walking – kijki zakupiła Rada Rodziców;</li> <li>— Turniej piłki nożnej – przenośne bramki i piłki na wyposażeniu szkoły;</li> <li>— Aerobic, taniec <i>Belgijka</i> – nagłośnienie szkolne, prowadzenie instruktorzy i uczniowie;</li> <li>— Warsztaty kulinarne – produkty spożywcze zakupiły klasy z funduszu klasowego przy wsparciu rodziców;</li> <li>— Prezentacje multimedialne – sprzęt szkolny;</li> <li>— Tenis ziemny – sprzęt pożyczony od zaprzyjaźnionego klubu sportowego;</li> <li>— Sędziowanie we własnym zakresie – nauczyciele i uczniowie.</li> </ul> |
| <b>JAKIE BYŁY FORMY PROMOCJI:</b>    | Plakaty na terenie szkoły, szkolny facebook, poczta mailowa.   |
| <b>NA CO WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ:</b>    | Zasady bezpieczeństwa, różnorodność zajęć – preferencje i predyspozycje uczniów do danych zajęć (dla każdego coś miłego). Warto też przygotować plan awaryjny w przypadku złej pogody.   |
| <b>MOJA REFLEKSJA, CO SIĘ UDAŁO:</b> | Różnorodność zadań wpłynęła na zaangażowanie uczniów, nikt nie podpierał ścian, zaangażowali się uczniowie i nauczyciele, wiele osób brało udział w imprezie.  |



**8. FESTIWAL ODWAGI! Szkoły Podstawowej nr 267 w Warszawie**

|  |  |
|--|--|
| <b>KIEDY:</b>  | 13 czerwiec 2018   |
| <b>GDZIE:</b>  | Boisko szkolne   |
| <b>FORMA:</b>  | Piknik rodzinny  |
| <b>JAKI BYŁ CEL IMPREZY:</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>» propagowanie zdrowego żywienia</li> <li>» zachęcanie do aktywnego spędzania czasu wolnego wspólnie z rodziną</li> <li>» sprawdzenie wiedzy na tematy zdrowotne</li> <li>» upowszechnienie zdrowych przepisów na ciastka</li> <li>» integracja lokalnej społeczności</li> </ul>  |
| <b>DLA KOGO ZOSTAŁO ZORGANIZOWANE PRZEDSIĘWZIĘCIE I ILE OSÓB PRZYBYŁO:</b> | Dla wszystkich nauczycieli szkolnych, rodziców, uczniów oraz ich rodzin. Szacunkowa liczba osób jak pojawiła się na pikniku to 200-250.  |
| <b>KTO ZORGANIZOWAŁ I PRZEPROWADZIŁ IMPREZĘ:</b>                           | Organizatorem była Rada Rodziców szkoły wraz z nauczycielami i koordynatorami. Każda z klas miała możliwość wystawienia swojego stanowiska z dowolną atrakcją dla innych. Nasze stanowisko propagowało zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną.   |
| <b>JAKI BYŁ PLAN FESTIWALU ODWAGI:</b>                                     | <p>Impreza zaczynała się około godziny 15:30 wtedy też zaczęły schodzić się osoby odpowiedzialne za dane stanowiska na pikniku. Zaczęliśmy rozkładać swoje stanowiska. My z Anią do naszego stanowiska potrzebowaliśmy ławek, wydrukowane nazwy konkurencji, zbiór ciasteczek, przepisy na ciastka i listę, na której wszyscy mogli wpisywać swoje pomysły na przekąski.</p> <p>Goście zaczęli schodzić się o godzinie 16:45 i zwiedzać stanowiska. Początkowo były to niewielkie liczby osób, lecz z minuty na minutę frekwencja się poprawiała.</p> <p>W trakcie pikniku odbył się również mecz piłki nożnej pomiędzy nauczycielami i rodzicami, wygrana drużyna zmierzyła się z drużyną dzieci szkolnych.</p> <p>Nasze stanowisko odwiedziło sporo osób, wiele z nich zmierzyło się z konkurencją równoważną. Polegała ona na wejściu na urządzenie typu tera-band koło równoważne i utrzymanie pozycji równoważnej na dwóch nogach. Gdy osobie udało się to (co nie było łatwe i wiele osób walczyło ze sobą), dostawała trudniejsze zadanie (pozycja jednonóż, przysiad, wspięcie na palce itp.).</p> |

Dostaliśmy kilka pomysłów na zdrowe przekąski:

- owocowe sushi – owoce zawijane w naleśnik
- pudding z nasion chia
- ciasto z kaszy jaglanej
- brownie z fasoli
- smażone banany gruszką z miodem

Działania na pikniku trwały równocześnie z meczem. Każdy mógł podejść do stanowisk i spędzić tam tyle czasu ile chciał. To był świetny pomysł na propagowanie aktywności, zdrowego stylu życia oraz integracji środowiska lokalnego. Spodziewałam się mniejszej frekwencji, dlatego tym bardziej jestem zadowolona z działań i świadomości rodziców. Widać, że ważna jest dla nich integracja, wspólne spędzanie czasu z dzieckiem i rozwijanie szeroko pojętych zainteresowań.

Harmonogram działań:

1. Rozstawienie stoisk i nagłośnienie.
2. Konkurencja równoważna.
3. Quiz zdrowotny z nagrodami – zdrowe przekąski.
4. Przepis na ciasteczka owsiane z możliwością degustacji.
5. Możliwość zostawienia swojego zdrowego pomysłu na przekąskę na kartce.

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <b>JAKIE BYŁY FORMY PROMOCJI:</b>    | Zaproszenia były wywieszone w szkole oraz udostępnione na Facebooku. Wszystkie dzieci z naszych grup otrzymały zaproszenia pisemne i słowne.                          |
| <b>NA CO WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ:</b>    | Warto zwrócić uwagę na to, że każde dziecko chciałoby podejść do stanowisk, a niekiedy się wstydzi. Należy je w delikatny sposób zachęcić do podejścia i spróbowania. |
| <b>MOJA REFLEKSJA, CO SIĘ UDAŁO:</b> | Zadowolona jestem z pogody, która dopisała oraz z bardzo dużej frekwencji zwłaszcza młodszych dzieci.   |



## 9. FESTIWAL ODWAGI! Szkoły Podstawowej nr 388 w Warszawie

|  |  |
|--|--|
| <b>KIEDY:</b>  | 16 czerwiec 2018   |
| <b>GDZIE:</b>  | Teren przyszkolny  |
| <b>FORMA:</b>  | Piknik rodzinny  |
| <b>JAKI BYŁ CEL IMPREZY:</b>   | » propagowanie zdrowego stylu życia  |
| <b>DLA KOGO ZOSTAŁO ZORGANIZOWANE PRZEDSIĘWZIĘCIE I ILE OSÓB PRZYBYŁO:</b> | Przedsięwzięcie dla uczniów, rodziców i nauczycieli SP nr 388 w Warszawie. Szacunkowa liczba osób przybyłych na nasz festiwal to 120.  |
| <b>KTO ZORGANIZOWAŁ I PRZEPROWADZIŁ IMPREZĘ:</b>                           | Koordynatorki to nauczycielki odpowiedzialne za realizację programu Szkoło, OdWagi!  |
| <b>JAKI BYŁ PLAN FESTIWALU ODWAGI:</b>                                     | <p>Festiwal rozpoczął się o godzinie 10:00 i trwał do 14:00.</p> <p>Przygotowania do niego trwały około miesiąca. Najpierw ustaliliśmy co chcemy osiągnąć, a potem w jaki sposób najlepiej trafimy do odbiorców. Pomysły były różne, wybraliśmy najciekawsze:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stoisko – zdrowa żywność (przekąski)</li> <li>2. Stoisko zdrowe napoje</li> <li>3. Konkursy sportowe (rodzinne)</li> <li>4. Konkursy sportowe (uczniowskie)</li> <li>5. Piramida zdrowego żywienia, przy niej konkurs o zdrowym odżywianiu – starsze dzieci</li> <li>6. Talerz harwardzki, przy nim kolorowanki i zagadki prozdrowotne – dla najmłodszych</li> </ol> <p>Podzieliliśmy się zadaniami. Chętni uczniowie, uzdolnieni plastycznie wykonali piramidę zdrowego żywienia i talerz harwardzki (omawiali je i odpowiadali na pytania). Uczniowie wysportowani prowadzili konkursy dla uczniów i rodzin np. rzuty rodzinne do kosza, strzały na bramkę piłką do unihokeja, mecz w piłkę nożną.</p> <p>Uczennice z dużą wiedzą o zdrowym odżywianiu przygotowały i przeprowadzały konkurs wiedzy.</p> <p>Cała klasa przyniosła owoce i warzywa. Z owoców wyciskano soki i wykonano szaszłyki, a z warzyw zdrowe przekąski.</p> <p>Część uczniów przyszła o godzinie 8 rano, aby wszystko przygotować. Następnie wyznaczono dyżury co 2 godziny.</p> |



|  |   |
|--|---|
| <b>JAKIE BYŁY<br/>FORMY PROMOCJI:</b>    | Informacje na stronie szkoły i w Librusie, plakaty.   |
| <b>NA CO WARTO<br/>ZWRÓCIĆ UWAGĘ:</b>    | Dobrze rozdzielić zadania, pilnować terminów.   |
| <b>MOJA REFLEKSJA,<br/>CO SIĘ UDAŁO:</b> | Jestem zadowolona, że udało mi się zaangażować całą klasę w Festiwal OdWagi. Mimo soboty dzieciaki chętnie przyszły i pracowały najpierw przy robieniu owocowych szaszłyków i wyciskaniu soków, a potem przy stoisku przeprowadzając to, co zaplanowaliśmy. |



**10. FESTIWAL ODWAGI Szkoły Podstawowej nr 358 w Warszawie**

|  |  |
|--|--|
| <b>KIEDY:</b>  | 16 czerwiec 2018   |
| <b>GDZIE:</b>  | Szkoła Podstawowa nr 358 im. hetmana Jana Zamoyskiego w Warszawie  |
| <b>FORMA:</b>  | Piknik Rodzinny dla całej społeczności szkolnej  |
| <b>JAKI BYŁ CEL IMPREZY:</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>» wspólne spędzenie czasu na świeżym powietrzu</li> <li>» zbiórka pieniędzy na cele charytatywne: rata na raka dla Pani Agnieszki nauczycielki z sąsiedniego przedszkola, pomoc poszkodowanym w katastrofie komunikacyjnej ze Szkoły Podstawowej przy ul. Wiertniczej w Wilanowie</li> </ul>  |
| <b>DLA KOGO ZOSTAŁO ZORGANIZOWANE PRZEDSIĘWZIĘCIE I ILE OSÓB PRZYBYŁO:</b> | Uczniowie oraz ich rodzice ze Szkoły Podstawowej nr 358 im. hetmana Jana Zamoyskiego – przybyło ok. 500 osób.  |
| <b>KTO ZORGANIZOWAŁ I PRZEPROWADZIŁ IMPREZĘ:</b>                           | <p>Gospodarzem imprezy była Pani dyr. Monika Wiącek. Piknik Rodzinny był organizowany przez SP 358. Głównymi Koordynatorami byli nauczyciele: Anna Majchrzak, Ewa Kwiatkowska, Iwona Węgrzyn jak również Rada Rodziców SP 358.</p> <p>Rada Rodziców zapewniła środki finansowe, rozstawiła scenę, pomagała w pracy przy stanowiskach: popcorn, wata cukrowa, grill. W zbiórkę zaangażował się Wolontariat Szkolny – My Wolontariusze. Piłki z podpisami znanych osób m.in.: M. Rodowicz, K. Krawczyk, E. Górniak na licytacje zapewnili rodzice. EkoRoboty wykonane przez dzieci i zlicytowane zostały wraz z ciastami wykonanymi przez nauczycieli.</p> <p>Pani Ania, Iwona i Ewa opracowały harmonogram, były odpowiedzialne za zaopatrzenie na stanowiska: kiełbasa, chleb, popcorn, glina, włosy syntetyczne na warkoczyki, akcesoria do malowania twarzy i ozdób z drewna itp., kontakt z wystawcami oraz występującymi, artystami prezentującymi pokazy, przygotowanie pokazu gimnastycznego, organizacja rozgrywek i atrakcji sportowych, prowadzenie imprezy. Pani Katarzyna Domaradzka zaprojektowała i stworzyła plakat.</p> |
| <b>JAKI BYŁ PLAN FESTIWALU ODWAGI:</b>                                     | <p>Piknik Rodzinny zaplanowany został od godziny 11:00 do 14:00.</p> <p>Harmonogram na ten dzień wyglądał następująco:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— 11:00-11:20 – Rozpoczęcie Pikniku Rodzinnego (A. Majchrzak + jeszcze jeden nauczyciel), powitanie dyrekcji, wicedyrekcji, przedstawicieli rady rodziców, uczniów, rodziców, gości. Przedstawienie celu tegorocznego Pikniku: wsparcie walki z chorobą Pani Agnieszki, cele charytatywne. Zachęcenie do licytacji EkoRobotów na rzecz pani Agnieszki.</li> </ul>  |

- 11:20-11:25 – Oficjalne rozpoczęcie Pikniku Rodzinnego przez Panią Dyrektora. Powitanie Sarmatów i wystrzał z armaty
- 11:25-11:30 – Występ Chóru Szkolnego Vilanovoices
- 11:30-11:35 – Pokaz Sekcji Baletu oraz Tańca Nowoczesnego Uczniowskiego Klubu Sportowego Wilanowskie Wilki
- 11:35-11:55 – Pokaz Kółka Teatralnego
- 11:55-12:10 – Pokaz Sekcji Gimnastyki z Elementami Tańca Uczniowskiego Klubu Sportowego Wilanowskie Wilki (trener: p. Anna Majchrzak)
- 12:10-12:25 – Pokaz Kółka Teatralnego
- 12:25-12:55 – Pokaz Tigers Taekwondo
- 12:55-13:00 – Mała Ewangelizacja Piosenką
- 13:00-13:15 – Pokaz Kółka Teatralnego
- 13:15-13:30 – Pokaz Ippon Karate Kyokushin
- 13:30-13:35 – Występ Chóru Szkolnego Vilanovoices Kids
- 13:35-13:50 – Pokaz Judo Champion
- 13:50-14:00 – Licytacja EcoRobotów

Stanowiska i potrzebne zasoby:

- Koło fortuny – 3 nauczycieli, gadżety zakupione przez koordynatorki z finansów przeznaczonych przez Radę Rodziców;
- Lepienie z gliny – 4 nauczycieli, woda i glina;
- Bańki mydlane – 4 nauczycieli, miski, płyn, linki do baniek;
- Malowanie drewnianych ozdób – 3 osoby, farby, pędzelki, drewniane ozdoby;
- Malowanie twarzy – 4 nauczycieli, farby, pędzelki;
- Eksperymenty – 3 nauczycieli, soda oczyszczona, barwniki, woda, odczynniki, pomoc uczniów, naczynia, itp.;
- Robienie warkoczyków – 7 nauczycieli, włosy syntetyczne kolorowe, koraliki, szczotki, grzebienie;
- Szachy – 4 nauczycieli, szachy 10 szt., zegary 10 szt.;
- Malowanie na sztalugach – 3 nauczycieli, sztalugi, płótno, farby, pędzle;
- Robienie biżuterii – 9 nauczycieli, koraliki, żyłki, druciki, zapinki, itp.;
- Barykada Powstańcza – 2 nauczycieli, worki z piaskiem, kociołek, repliki broni, stroje z epoki;
- Dobro Mobilne – 1 nauczyciel, robot;
- Breloczki/magnesy – 5 nauczycieli, koraliki, wzorniki, żelazko, klej na gorąco, magnesy;
- Nagłośnienie – 2 nauczycieli, kolumny, sprzęt, muzyka, mikrofony;
- Rozstawianie namiotów – 10 nauczycieli;
- Prowadzenie – 2 nauczycieli.



|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
|                                      | <p>Rozgrywki sportowe (boisko):</p> <p>11:30-12:15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– zabawy z piłką nożną – uczniowski klub sportowy Wilanowskie Wilki;</li> <li>– przeciąganie liny;</li> <li>– trenerzy z programu Szkoła, Odwagi!;</li> <li>– ferajna psot;</li> <li>– team sparta;</li> <li>– tenis stołowy – uczniowski klub sportowy Wilanowskie Wilki;</li> <li>– zamek dmuchany.</li> </ul> <p>WYŚCIGI RZĘDÓW (taczki, skoki w workach, zbieranie ziemniaków)</p> <p>11:30-12:15</p> <p>MECZE (boisko) 12:15-14:00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Uczniowski Klub Sportowy Wilanowskie Wilki VS Ferajna Psot;</li> <li>– Uczniowie VS Uczniowie;</li> <li>– Rodzice VS Nauczyciele.</li> </ul> <p>DODATKOWO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Patrol Policji – udostępnił do zwiedzania swój radiowóz;</li> <li>– Dwie karetki jako obsługa medyczna imprezy;</li> <li>– Kawiarenka z ciastami, lemoniadą, owocami;</li> <li>– Subway z kanapkami, kawą i lodami;</li> <li>– Grill;</li> <li>– Popcorn;</li> <li>– Wata cukrowa.</li> </ul> |
| <b>JAKIE BYŁY FORMY PROMOCJI:</b>    | <p>ZAPROSZENIA – wykonała i rozdała jedna z nauczycielek</p> <p>PLAKAT – zaprojektowała i wykonała Pani Katarzyna Domaradzka</p> <p>INFORMACJE NA STRONIE INTERNETOWEJ SZKOŁY I FB – nauczyciele i dyrekcja</p>  |
| <b>NA CO WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ:</b>    | Bardzo ciężka do zrealizowania impreza eventowa, potrzebna jest większa liczba głównych koordynatorów.   |
| <b>MOJA REFLEKSJA, CO SIĘ UDAŁO:</b> | Najbardziej jesteśmy zadowoleni z tego, że wszystko się udało i pogoda dopisała.   |



## PODSUMOWANIE

Kształtowanie w uczniach nawyku regularnego uprawiania sportu i dbania o własne zdrowie jest tak samo ważnym zadaniem szkoły, jak uczenie samodzielnego myślenia.

Promowanie zdrowego stylu życia, zmiana postaw i przyzwyczajeń to proces długofalowy. Na efekty będzie trzeba chwilę poczekać, ale na pewno warto, bo przecież walczymy o lepsze samopoczucie, większą energię do realizowania marzeń, zdecydowanie lepszy stan naszego ciała i ducha oraz dłuższe życie. Pamiętajcie, że styl życia w 50% decyduje o Waszym zdrowiu.

Szkoło, OdWagi!