

Biała szkoła

Dla nauczyciela WF-u biała szkoła to wyjazd rekreacyjno-sportowy, koncentrujący się na aktywności fizycznej na śniegu oraz na nauce i doskonaleniu określonej dyscypliny zimowej.

Biała szkoła może być atrakcyjnym punktem wyjścia do realizacji m.in. obowiązującej nas zawartej w nowej podstawie programowej **edukacji zdrowotnej**, jak również **edukacji dla bezpieczeństwa**, **geografii**, **fizyki**, lub **historii narciarstwa**. Materiał dotyczy III i IV etapu nauczania.

PRZED PIERWSZYMI ZAJĘCIAMI NA STOKU NARCIARSKIM NALEŻY:

- 1. Zapoznać młodzież z regulaminem FIS – (EDB).** Warto upewnić się, że rozumieją, a nie tylko wysłuchali i zadać uczniom konkretne pytania np. Jak bezpiecznie podejżdżać do grupy? Kto ma pierwszeństwo na stoku? Gdzie można się bezpiecznie zatrzymywać?
- 2. Pokazać mapę ośrodka i na wszelki wypadek określić miejsce, gdzie grupy zbierają się podczas przerwy.** Mapki dostępne są za darmo w każdym ośrodku przy kasach lub na stronach internetowych, czasem są zamieszczone na karnetach. Warto każdemu z uczniów dać taką mapkę.
- 3. Przekazać numer telefonu instruktora lub nauczyciela, z którym należy się kontaktować w razie zgubienia się, wypadku, itp. oraz podać numer telefonu do GOPR-u.**
 - Proponuję rozdać dzieciom przygotowane wcześniej kartki z wymienionymi numerami telefonów.
 - Dla młodszych dzieci przygotować (lub zobowiązać do tego rodziców) naklejki na kaski z imieniem, nazwiskiem dziecka i numerem telefonu do osoby odpowiedzialnej za dziecko – tel. do opiekuna.
 - Można to zrobić na zebraniu organizacyjnym przed wyjazdem
- 4. Przypomnieć, co należy zabrać ze sobą na stok, jak się ubrać oraz co zrobić z kluczem do pokoju.**

Niezbędne rzeczy do zabrania:

- legitymacja szkolna
 - karnet
 - telefon (naładowany)
 - czekolada, chałwa lub kanapka, krem z filtrem lub na mróz
 - rękawiczki narciarskie, kask, gogle lub okulary!
- 5. Omówić zasady korzystania z wypożyczalni.** Jeśli dojeżdżamy do stoku autokarem można to zrobić podczas jazdy.

ZAGADNIENIA DO OMÓWIENIA Z POSZCZEGÓLNYCH PRZEDMIOTÓW:

1. EDUKACJA ZDROWOTNA

W formie pogadarek

- **Właściwe przygotowanie do zajęć ruchowych zimą na powietrzu.** Omów z uczniami, jak należy się ubrać, co zabrać ze sobą, jak odczytywać reakcje organizmu na zimno oraz jak prawidłowo przystosowywać się do zajęć na mrozie i hartować organizm. Gdy marzną ręce i stopy, należy pobudzać krążenie i ruszać palcami (szczególnie na wyciągach). Można korzystać z *hot pack-ów* lub ocieplaczy kieszonekowych i rozmasowywać dłonie. Przy dużym przemarznięciu grupy należy zejść wcześniej ze stoku lub zrobić przerwę w schronisku. Rozgrzewamy organizm od wewnątrz gorącą, słodką herbatą lub czekoladą (temat porusza również zagadnienia z zakresu [edukacji dla bezpieczeństwa](#)).
- **Jakie wartości niesie ze sobą aktywność ruchowa w terenie dla naszej psychiki?** Zagadnienie można omówić w formie dyskusji pod koniec wyjazdu.
- **Odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i innych.**
- **Narciarstwo a niepełnosprawność** (niewidomi, niepełnosprawni ruchowo na nartach).

Podczas zajęć na stoku

- **Wpływ adrenaliny na organizm.** Omawiamy sytuacje stresowe na stoku i zastanawiamy się, jak ich unikać.
- **Asertywność.** Poruszamy problem poddawania się wpływom grupy. Ważna jest realna ocena własnych możliwości i znajomość niebezpieczeństw na stoku. Warto przeciwyczyć reakcje na zaczepki np. *Nie wyjdiesz pojeździć poza trasą? Co, boisz się?!* lub *„Walimy na kreczę” całą trasę? Będzie fajnie!* Jak radzić sobie w podobnych sytuacjach? Warto znaleźć bezpieczne miejsce, gdzie pod okiem instruktora uczniowie spróbują jazdy na nie przygotowanym terenie i nieratrakowanym śniegu, dzięki czemu ocenią swoje umiejętności. Można również powiedzieć wprost, że tylko słaby i głupi narciarz/snowboardzista nie dostrzega faktycznych zagrożeń i nie stosuje się do zasad bezpieczeństwa. Ludzie, którzy profesjonalnie jeżdżą poza trasami, najpierw zapoznają się z trasą, prognozą na dany dzień, zagrożeniem lawinowym i zazwyczaj nie jeżdżą sami, choć na filmach może to tak wyglądać. W zaawansowanych grupach można „zagrać” na ich ambicji np. *Skoro uważacie się za dobrych narciarzy/snowboardzistów, to automatycznie ponosicie większą odpowiedzialność na stoku; nie sztuka jeździć szybko po stromym – ustawić narty na kreczę potrafi każdy, sztuką jest kontrolować tempo swojej jazdy.*

- **Bezpieczeństwo. Jazda poza trasą.** Coraz modniejszy staje się *freeride*, czyli jazda poza trasą. W Polsce poza wyznaczonymi rejonami jest to **zabronione** pod karą mandatu, a przede wszystkim często bardzo niebezpieczne, ponieważ pod śniegiem bywają pieńki, przewrócone drzewa, metalowe linki od wyciągów lub wiele innych możliwych niebezpieczeństw. **Pamiętaj, że osób poza trasą nie obejmuje ubezpieczenie**, a oczekiwanie na pomoc jest często wydłużone z powodu problemów z lokalizacją poszkodowanego.
- **Bezpieczeństwo. Freestyle.** Równie modna jest jazda w *snowparkach* i tzw. *freestyle*. Nie zapominaj, że najlepiej korzystać z nich pod okiem instruktora, zawsze w kaskach! Większość *snowparków* ma swoje regulaminy i należy się z nim zapoznać zanim zaczniemy skakać.
- **Jak radzić sobie we mgle na stoku?** Należy wówczas zwolnić i znaleźć punkt odniesienia, najlepiej tyczki wyznaczające trasę.
- **Opowiedz uczniom, jak działa alkohol na wychłodzony organizm.** Powstaje złudne uczucie ogrzania: naczynia krwionośne rozszerzają się, co powoduje zwiększenie utraty ciepła. Można poprosić **nauczyciela biologii** o przygotowanie dokładniejszej informacji i przedstawić ją na zajęciach po nartach.

2. EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA

- **Pierwsza pomoc na stoku (tel. do GOPR) - przeczytaj koniecznie postępowanie w razie wypadku na stoku.**
- **Zachowanie się w górach.** Należy sprawdzać prognozę dla regionu lub obiektu narciarskiego (dostępną często na stronach internetowych obiektów) oraz uczulić na dużą zmienność pogody w górach.
- **Reakcja organizmu na wychłodzenie.** Jak zapobiegać i co robić w razie przemarznięcia lub odmrożeń? Kiedy należy zejść ze stoku? (Temat połączony z **edukacją zdrowotną**)
- **Reguły zimowego szaleństwa.** Omów z uczniami regulamin FIS dostępny w internecie lub w materiałach „WF-u z klasą”.
- Czym jest **koc NRC** i dlaczego warto mieć go przy sobie?
- **Złamania, zranienia i pierwsza pomoc przedmedyczna.**

3. GEOGRAFIA (danego regionu)

- **Mapa ośrodka.** Można przedstawić pasmo gór, w którym przebywamy, nazwy i wysokości pobliskich wzniesień oraz pobliskie ośrodki narciarskie.
- Warto sprawdzić, czy w okolicy znajduje się jakieś ciekawe **muzeum danego regionu** lub miejscowości; część ośrodków to były uzdrowiska pełne historycznych ciekawostek.
- Można przed wyjazdem wspólnie z młodzieżą ustalić, co chcieliby zobaczyć w okolicy. Niech zbiorą sami informacje i wspólnie zaprojektują krótką wycieczkę lub we współpracy z wychowawcą przygotują popołudniowe zajęcia.

Warto zaprosić do współpracy nauczycieli powyższych przedmiotów, którzy mogą mieć ciekawe pomysły podejmujące tę tematykę!

4. FIZYKA

- Omówić rozkład sił działających na narciarza podczas jazdy.

5. HISTORIA NARCIARSTWA

- Można także wprowadzić w formie ciekawostki informacje dotyczące polskich osiągnięć w sportach zimowych (Historia sportu – uczestnictwo i osiągnięcia Polaków na Igrzyskach Olimpijskich).

Warto, żeby nauczyciel uczestniczył w zajęciach z instruktorem jako kursant. Nie bójmy się śmieszności! Większość uczniów docenia taką postawę nauczycieli, chętniej z nimi rozmawia, dzięki czemu nauczycielowi łatwiej jest poznać grupę i poszczególnych uczniów.

Porady dla organizatora:

- **PAMIĘTAJ! TYTUŁ NAUCZYCIELA WF NIE UPRAWNIA DO PROWADZENIA SZKOLENIA Z NARCIARSTWA ZJAZDOWEGO!**
- Jeśli nie jesteś instruktorem narciarstwa zjazdowego, a chcesz wziąć młodzież na stok, możesz zebrać pisemną zgodę od rodziców na to, żeby młodzież mogła jeździć na stoku pod twoją opieką.
- Dla grup zaczynających naukę narciarstwa od zera, przynajmniej na pierwsze zajęcia wynajmuj zawsze instruktora i dopilnuj, żeby uczniowie nie wychodzili poza trasy dla początkujących.
- **Istnieje obowiązek jazdy w kaskach narciarskich do ukończenia 16 roku życia** (ustawa z dnia 18 sierpnia 2011 roku Dziennik Ustaw nr 208, poz. 1241 o bezpieczeństwie i ratownictwie w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich). Proponuję ustalić w regulaminie wyjazdu obowiązek jazdy w kaskach dla całej młodzieży uczestniczącej w białej szkole! Nauczyciele dla dobrego przykładu powinni również jeździć w kaskach!

Opracowała Anna Matuszkowiak, nauczycielka wychowania fizycznego z VI LO im. Tadeusza Reytana w Warszawie.