

Szkolne Festiwale OdWagi

ZBIÓR POMYSŁÓW





Materiał powstał 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*.



Materiał jest udostępniony na licencji
Creative Commons Uznanie autorstwa 3.0

FESTIWALE ODWAGI – CO TO ZA INICJATYWA?

Każda szkoła, biorąca udział w programie zorganizowała szkolny "Festiwal OdWagi", który był lokalną imprezą z rodzicami, promującą zdrowy i aktywny styl życia oraz świadome wybory.

Festiwale były podsumowaniem tego, co zadziało się w szkołach. Umożliwiały zaprezentowanie efektów całorocznej pracy. Pokazywały w środowisku lokalnym, że dana szkoła jest przyjazną zdrowiu – promuje zdrowe nawyki, aktywność fizyczną i zdrowe odżywianie, że kreuje otoczenie, które sprzyja zdrowym wyborom, że współpracuje z rodzicami i jest otwarta na nowe pomysły.

Forma tego wydarzenia była dowolna. To nauczyciele wraz z uczniami decydowali, co to będzie, kiedy się odbędzie, jakie atrakcje przygotują dla swoich odbiorców.

Kilka danych i faktów:

1. Większość nauczycieli zdecydowała się na formę pikników szkolnych lub festynów rodzinnych, z różnorodnymi aktywnościami. Dominowały stoiska ze zdrową żywnością oraz konkurencje sportowe.
2. Trzy główne cele jakie stawiali sobie nauczyciele to:
 - promowanie zdrowego stylu życia,
 - zachęcenie do aktywnego spędzania czasu wolnego wraz z rodziną,
 - integracja różnych środowisk.
3. Z danych przesłanych przez nauczycieli uczestniczących w programie, we wszystkich 10 Festiwalach Odwagi zorganizowanych w szkołach, wzięło udział ponad **3000 osób!**

Festiwale w programie Szkoła, OdWagi 2017/2018 odbyły się według następującego grafiku:

26 maja	Szkoła Podstawowa nr 382 w Warszawie
9 czerwca	Szkoła Podstawowa nr 9 STO w Warszawie Szkoła Podstawowa nr 75 w Warszawie Szkoła Podstawowa nr 154 w Warszawie Szkoła Podstawowa nr 216 w Warszawie Szkoła Podstawowa nr 319 w Warszawie
11 czerwca	Zespół Państwowych Szkół Muzycznych nr 4 w Warszawie
13 czerwca	Szkoła Podstawowa nr 267 w Warszawie
16 czerwca	Szkoła Podstawowa nr 358 w Warszawie oraz Szkoła Podstawowa nr 388 w Warszawie

Zapoznajcie się z trzema, naszym zdaniem, najciekawszymi i najlepiej opisanymi inicjatywami szkolnymi.

1. FESTIWAL ODWAGI! Szkoły Podstawowej nr 154 w Warszawie

KIEDY:	9 czerwiec 2018
GDZIE:	Szkoła Podstawowa nr 154 (boisko, sala gimnastyczna, las przy szkole)
FORMA:	<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).
JAKI BYŁ CEL IMPREZY:	» integracja społeczności szkolnej i środowiska lokalnego » popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu oraz rekreacji ruchowej, jako jednego z elementów zdrowego trybu życia » promowanie aktywności fizycznej w okolicznościach przyrody » umożliwienie sprawdzenia swoich sił i możliwości w rywalizacji sportowej » realizacja założeń programu Szkoła, OdWagi!
DLA KOGO ZOSTAŁO ZORGANIZOWANE PRZEDSIĘWZIĘCIE I ILE OSÓB PRZYBYŁO:	UCZESTNICY KONKURSU: chętni uczniowie SP 154 oraz rodzice. Bieg zorganizowano w kategoriach: — D0 – rodzice – dystans 1 km — D1 – 8-9 lat (2010-2009) – dystans 300 m — D2 – 10-11 lat (2008-2007) – dystans 600 m — D3 – 12-14 lat (2006-2004) – dystans 1 km W samym biegu udział wzięło 47 osób. Frekwencja na pikniku była dużo większa.
KTO ZORGANIZOWAŁ I PRZEPROWADZIŁ IMPREZĘ:	Piknik to inicjatywa całej szkoły. Bieg zorganizowały i koordynowały trzy osoby: — Jarosław Glinicki – nauczyciel wychowania fizycznego — Kalina Makowska – nauczyciel wspomagający — Krzysztof Wnorowski – nauczyciel wychowania fizycznego W przebiegu zdarzenia pomagali nauczyciele wf.
JAKI BYŁ PLAN FESTIWALU ODWAGI:	Harmonogram działań: 1. Zatwierdzenie regulaminu przez Dyрекcję szkoły. 2. Zgoda od Lasów Miejskich na bieg. 3. Wsparcie: — Rady rodziców (medale, statuetki, dyplomy), — Wydziału Sportu i Rekreacji dla Dzielnicy Białołęka (gadżety, torebki na pakiet startowy), — Sklep Strefa Mocy (gadżety, batoniki). 4. Sami zrobiliśmy numery startowe, wymierziliśmy trasę, oznaczyliśmy start, metę, zorganizowaliśmy biuro zawodów, poczęstunek (ciasta,

	banany, woda), podium, nagłośnienie, prowadzenie, wręczenie nagród, muzyka itp. ZASADY UDZIAŁU: — 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; — zgłoszenia dokonuje rodzic lub opiekun; — udział w biegu jest bezpłatny dla uczniów; — 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); — odpowiedzialność za przypisanie do odpowiedniej kategorii wiekowej spoczywa na rodzicach lub opiekunach prawnych zgłaszających dziecko do biegu; — w trakcie odbioru numeru startowego obowiązkowa jest obecność rodzica bądź opiekuna prawnego; — uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko; — bieg w danej kategorii wiekowej odbędzie się przy minimalnej liczbie 5 uczestników; — obecność na zbiórce organizacyjnej – zgodnie z planem minutowym.
JAKIE BYŁY FORMY PROMOCJI:	Plakat, informacje przesłana do wszystkich rodziców przez dziennik elektroniczny Librus, regulamin zamieszczony na stronie szkoły, informacja przez szkolny radiowęzeł.
NA CO WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ:	Chętnych do udziału w biegu było więcej, niż początkowych deklaracji. Warto uwzględnić w przygotowaniach taką sytuację.
MOJA REFLEKSJA, CO SIĘ UDAŁO:	Duża frekwencja i zadowolenie uczestników.



2. FESTIWAL ODWAGI! Szkoły Podstawowej nr 216 w Warszawie

KIEDY:	9 czerwiec 2018
GDZIE:	Szkoła Podstawowa nr 216 w Warszawie
FORMA:	Impreza sportowa połączona z występami wokalnno-tanecznymi uczniów
JAKI BYŁ CEL IMPREZY:	» propagowanie zdrowego stylu życia poprzez aktywność sportową naszych uczniów wspólnie z ich rodzinami » integracja szkoły ze środowiskiem lokalnym
DLA KOGO ZOSTAŁO ZORGANIZOWANE PRZEDSIĘWZIĘCIE I ILE OSÓB PRZYBYŁO:	Impreza została przygotowana głównie dla uczniów naszej szkoły oraz ich rodziców. W naszym przedsięwzięciu uczestniczyło ok. 200 osób.
KTO ZORGANIZOWAŁ I PRZEPROWADZIŁ IMPREZĘ:	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. W organizację konkurencji sportowych bardzo aktywnie włączyli się uczniowie z klas 6 i 7, którzy brali udział w projekcie: — przeprowadzali i nadzorowali poszczególne konkurencje sportowe, — czuwali nad poprawnym wykonaniem zadań na poszczególnych stacjach (pod czujnym okiem nauczycieli dbających o bezpieczeństwo w trakcie zabaw). Dla uczniów tych zostały przygotowane (przez nauczyciela informatyki) specjalne plakietki: „organizator konkurencji sportowej”. 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.: — z własnoręcznie wypiekanymi batonikami i ciastkami zbożowymi, — ciastem marchewkowym, — chipsami z suszonych owoców, — 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. 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.

JAKI BYŁ PLAN FESTIWALU ODWAGI:	Zaplanowaliśmy szereg różnych konkurencji sportowych – indywidualnych i zespołowych (z myślą o udziale całych rodzin). Oto niektóre z nich: 1. Pokonywanie toru przeszkód (prosty tor złożony ze znaczników, obręczy i płotków dostosowany dla najmłodszych dzieci i seniorów). 2. Rzuty do kosza piłką koszykową z różnych odległości (dla młodszych i starszych). 3. Rzuty do celu i na odległość. 4. Biegi na różnych dystansach, w tym biegi rodzinne w różnych wariantach: — bieg na czas wspólnie z rodziną trzymając się za ręce, — bieg po kolei od najmłodszego do najstarszego członka rodziny. 5. Skoki i wieloskoki z użyciem drabinki koordynacyjnej (też jako konkurencja rodzinna, gdzie skaczą wszyscy razem). 6. Zabawy ze skakankami w różnych wariantach: — rodzinne skakanie, — skakanie przez długi sznurek kręcony przez 2 osoby. 7. Przeciąganie liny: dziewczęta-chłopcy, mamy-ojcowie, dwie różne rodziny itd. Wszystkie konkurencje były obsługiwane przez naszych uczniów biorących udział w projekcie. 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). 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.
JAKIE BYŁY FORMY PROMOCJI:	O naszej imprezie poinformowaliśmy poprzez stronę internetową szkoły oraz przygotowaliśmy plakaty.
NA CO WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ:	Należy: 1. Wszystko bardzo dokładnie przemyśleć i zaplanować (najlepiej dużo wcześniej): — włączyć do działania rodziców, — pozyskać sponsorów, — otrzymać wsparcie finansowe od Rady Rodziców, — poprosić o pomoc w realizacji przedsięwzięcia innych nauczycieli,

	— 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 deklaruje swoją pomoc przy organizacji kolejnej imprezy w przyszłości!

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

KIEDY:	11 czerwiec 2018
GDZIE:	Szkolna sala gimnastyczna, stołówka szkolna, korytarz, teren przed szkołą, teren rekreacyjny Kępy Potockiej.
FORMA:	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>).
JAKI BYŁ CEL IMPREZY:	» propagowanie zdrowego i aktywnego stylu życia » ruch na świeżym powietrzu » integracja i wspólna zabawa
DLA KOGO ZOSTAŁO ZORGANIZOWANE PRZEDSIĘWZIĘCIE I ILE OSÓB PRZYBYŁO:	Dla uczniów i rodziców, nauczycieli – ok. 200 osób.
KTO ZORGANIZOWAŁ I PRZEPROWADZIŁ IMPREZĘ:	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 Roślon.
JAKI BYŁ PLAN FESTIWALU ODWAGI:	Wydarzeniem tym podsumowaliśmy całoroczną pracę w programie Szkoła, OdWagi!, który promuje wśród uczniów zdrowy i aktywny styl życia. 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. Festiwal odbywał się w godz. 09:00-12:30. 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. Około godz. 12:15 wszyscy spotkali się przed szkołą w celu wspólnego zatańczenia <i>Belgijki</i>.

	Początkowo impreza była zaplanowana do godz. 12:00, ale wszystko trochę się przeciągnęło. Stanowiska i potrzebne zasoby: — Nordic Walking – kijki zakupiła Rada Rodziców; — Turniej piłki nożnej – przenośne bramki i piłki na wyposażeniu szkoły; — Aerobic, taniec <i>Belgijka</i> – nagłośnienie szkolne, prowadzenie instruktorzy i uczniowie; — Warsztaty kulinarne – produkty spożywcze zakupiły klasy z funduszu klasowego przy wsparciu rodziców; — Prezentacje multimedialne – sprzęt szkolny; — Tenis ziemny – sprzęt pożyczony od zaprzyjaźnionego klubu sportowego; — Sędziowanie we własnym zakresie – nauczyciele i uczniowie.
JAKIE BYŁY FORMY PROMOCJI:	Plakaty na terenie szkoły, szkolny facebook, poczta mailowa.
NA CO WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ:	Zasady bezpieczeństwa, różnorodność zajęć – preferencje i predyspozycje uczniów do danych zajęć (dla każdego coś miłego). Warto też przygotować plan awaryjny w przypadku złej pogody.
MOJA REFLEKSJA, CO SIĘ UDAŁO:	Różnorodność zadań wpłynęła na zaangażowanie uczniów, nikt nie podpierał ścian, zaangażowali się uczniowie i nauczyciele, wiele osób brało udział w imprezie.



PODSUMOWANIE

Festiwale były ostatnim zadaniem w programie "Szkoła, OdWagi!". Ich realizacją uczestnicy potwierdzali, że potrafią promować zdrowy styl życia w środowisku swojej placówki.

Uwieńczeniem tych prac było przyznanie szkołom certyfikatu "OdWażnej Szkoły".

Jesteśmy OdWażną Szkołą!

PROMUJEMY ZDROWY STYL ŻYCIA:

- dbamy o aktywność fizyczną w szkole i w domu,
- uczymy, jak zdrowo się odżywiać,
- kształtujemy zdrowe nawyki,
- dokonujemy świadomych wyborów.



Program Szkoła, OdWagi! realizowany przez Fundację Szkoła z Klasą i współfinansowany ze środków Biura Edukacji m.st. Warszawy.

