

## ZIELONE SZKOŁY - PRZYKŁADOWE PROGRAMY

### PROGRAM JURA:

ścieżka prozdrowotna

Jura Krakowsko-Częstochowska jest mekką sportów ekstremalnych. Liczne skały, wzgórza oraz jaskinie są idealnym miejscem do uprawiania takich sportów jak wspinaczka, lotniarstwo czy speleologia. Jest, więc doskonałym miejscem na wprowadzenie tematyki aktywności sportowej oraz jej wpływu na zdrowie i środowisko.

#### 1 dzień

*Przyjazd, zakwaterowanie, obiad*

Ruchowe gry i zabawy integracyjne, wspomagające działanie w grupie i współpracę. Uczestnicy, aby wykonać zadania muszą popisać nie tylko umiejętnością twórczego myślenia ale także współdziałania w sytuacjach stresujących i nietypowych. W programie m.in. żywy pomnik, pajęczyna, narty i ślepiec.

*Kolacja*

Wycieczka na górę Zborów. Dyskusja na temat wpływu człowieka na krajobraz jury krakowsko-częstochowskiej.

#### Dzień 2

*Śniadanie*

Zajęcia plenerowe. Dyskusja na temat uprawiania niebezpiecznych dyscyplin sportowych oraz zajęcia wspinaczkowe w skałach Zapewniamy niezbędny sprzęt (uprząże, kaski itp.) oraz asekurację instruktorów.

*Obiad*

Zabawy linowe – kolej tyrolska, mosty linowe, zjazd i podejście po linie, wieża strachu itp.

## *Kolacja*

Prezentacja multimedialna na temat zdrowego żywienia. Liczne rekwizyty oraz materiały wizualne sprawiają, że powaga problemu porusza nawet największych wielbicieli hamburgerów i hot-dogów.

## **Dzień 3**

### *Śniadanie*

Gra terenowa. Nauka posługiwania się mapą, kompasem oraz GPS-em. Uczestnicy mają za zadanie pokonać wyznaczoną w trudnym terenie trasę.

### *Obiad*

Negocjacje. Uczestnicy wcielają się w rolę przywódców państw. Ich zadaniem jest rozwiązanie światowego konfliktu, który grozi rozpoczęciem 3 wojny światowej.

## *Kolacja*

## **Dzień 4**

### *Śniadanie*

Wycieczka szlakiem orlich gniazd. Wycieczka do 2 dowolnych zamków na szlaku orlich gniazd połączona z prelekcją na temat zagrożeń związanych z ruchem turystycznym. (Olsztyn, Ogródzieniec, Bobolice, Mirów etc.)

### *Obiadokolacja*

## **Dzień 5**

### *Śniadanie*

Sztuka przetrwania. Uczestnicy zostają podzieleni na współzawodniczące zespoły. Osiągając poszczególne etapy rajdu dzięki współpracy i wykorzystaniu umiejętności nabytych podczas wyjazdu zbliżają się do czekającej wszystkich uczestników słodkiej nagrody.

### *Obiad, zakończenie wycieczki i wyjazd uczestników*

## PROGRAM MRU:

Ścieżka edukacji regionalnej: dziedzictwo kulturowe w regionie

MRU to potężny system poniemieckich fortyfikacji, wybudowany w latach 30 tych XX w. na pograniczu niemiecko – polskim, stanowiący element tzw. Ostwall – wału wschodniego. Położony jest pomiędzy Odrą i Wartą i rozciąga na odcinku ok. 100 km. Okolica jest więc doskonałym miejscem do wprowadzenia tematyki konfliktów i ich wpływu na kształt świata.

### 1 dzień

*Przyjazd, zakwaterowanie, obiad*

Ruchowe gry i zabawy integracyjne, wspomagające działanie w grupie i współpracę. Uczestnicy, aby wykonać zadania muszą popisać się nie tylko umiejętnością twórczego myślenia, ale także współdziałania w sytuacjach stresujących i nietypowych.

*Kolacja*

### Dzień 2

*Śniadanie*

Zwiedzanie Międzyrzeckiego Rejonu Umocnionego. Spacer naziemną ścieżką dydaktyczną, na której zobaczycie m. in. „zęby smoka”, mały schron bojowy – Tobruk, oraz naziemną część panzerwerka 717 ze słynnymi kopułami. Po wejściu do wnętrza obiektu zapoznacie się z poziomem bojowym Pz. W 717, a po zejściu ok. 30 m pod ziemię betonowymi schodami poznacie zaplecze magazynowo – koszarowe z drezyną o napędzie ręcznym. W koszarach kończy się część oświetlona podziemi, dalej potrzebne będą latarki. Podziemnym tunelem, mijając po drodze kilka rozwidleń, dojdziemy do panzerwerka 716, którym opuścimy podziemia.

*Obiad*

Negocjacje. Uczestnicy wcielają się w rolę przywódców państw. Ich zadaniem jest rozwiązanie światowego konfliktu, który grozi rozpoczęciem 3 wojny światowej.

*Kolacja*

### Dzień 3

#### *Śniadanie*

Gra terenowa. Nauka posługiwania się mapą, kompasem oraz GPS-em. Uczestnicy mają za zadanie pokonać wyznaczoną w trudnym terenie trasę.

#### *Obiad*

Strateg. Uczestnicy mają do rozwiązania serię zadań logicznych wymagających planowania, zarządzania i współpracy.

#### *Kolacja*

### Dzień 4

Zajęcia plenerowe. Zajęcia linowe w tym nauka węzłów i asekuracji. Zapewniamy niezbędny sprzęt (uprząże, kaski itp.) oraz asekurację instruktorów.

#### *Obiad*

Zajęcia linowe – kolej tyrolska, mosty linowe, zjazd i podejście po linie, wieża strachu itp.

#### *Kolacja*

### Dzień 5

#### *Śniadanie*

Rajd straceńców. Uczestnicy zostają podzieleni na współzawodniczące zespoły. Osiągając poszczególne etapy rajdu dzięki współpracy i wykorzystaniu umiejętności nabytych podczas wyjazdu zbliżają się do czekającej wszystkich uczestników słodkiej nagrody.

*Obiad, zakończenie wycieczki i wyjazd uczestników*

## PROGRAM HEJSZOWINA:

Ścieżka edukacyjna ekologiczna

Hejszowina to geograficzna nazwa rejonu obejmującego m.in. Park Narodowy Gór Stołowych. Wypiętrzone przed 30 milionami lat są jednymi z nielicznych w Europie gór płytowych. Płyty ułożone są poziomo – stąd nazwa gór, bo są płaskie jak stół. Ze względu na dużą ilość skał Hejszowina jest doskonałym miejscem na wprowadzenie tematyki aktywności sportowej oraz jej wpływu na zdrowie i środowisko.

### 1 dzień

*Przyjazd, zakwaterowanie, obiad*

Ruchowe gry i zabawy integracyjne, wspomagające działanie w grupie i współpracę. Uczestnicy, aby wykonać zadania muszą popisać nie tylko umiejętnością twórczego myślenia ale także współdziałania w sytuacjach stresujących i nietypowych. W programie m.in. żywy pomnik, pajęczyna, narty i ślepiec.

*Kolacja*

### Dzień 2

*Śniadanie*

PN Gór Stołowych - wejdziemy na szlaki turystyczne Gór Stołowych, które kluczą w skalnych labiryntach błędnych skał. Podczas naszej wędrówki zdobędziemy najwyższy szczyt gór Stołowych - Szczeliniec Wielki, z którego rozpościera się zapierająca dech w piersiach panorama. Zwiedzanie parku połączone jest z prezentacją lokalnych okazów przyrody ożywionej i nieożywionej i analizą nadmiernego zarastania parku.

*Obiadokolacja*

Prezentacja multimedialna dotycząca wpływu człowieka na środowisko naturalne

### Dzień 3

*Śniadanie*

Gra terenowa. Nauka posługiwania się mapą, kompasem oraz GPS-em. Uczestnicy mają za zadanie pokonać wyznaczoną w trudnym terenie trasę.

*Obiad*

Spotkanie z dyrektorem Parku Narodowego lub leśniczym i dyskusja na temat turystyki i jej wpływu na środowisko.

*Kolacja*

#### **Dzień 4**

*Śniadanie*

Duszniki Zdrój. Zwiedzamy nieczynną fabrykę papieru. Wycieczka z przewodnikiem połączona z prelekcją na temat wpływu człowieka na środowisko.

Kłodzko - Zwiedzimy tutaj wznoszącą się na skalistym wzgórzu Twierdzę Kłodzką.  
Kaplica Czaszek - W barokowej kaplicy ściany wyłożone są trzema tysiącami ludzkich czaszek.

*Obiadokolacja*

#### **Dzień 5**

*Śniadanie*

Sztuka przetrwania. Uczestnicy zostają podzieleni na współzawodniczące zespoły. Osiągając poszczególne etapy rajdu dzięki współpracy i wykorzystaniu umiejętności nabytych podczas wyjazdu zbliżają się do czekającej wszystkich uczestników słodkiej nagrody.

*Obiad, zakończenie wycieczki i wyjazd uczestników*