

PLAN EDUKACYJNY DLA NAUCZYCIELI

OPRACOWANY W OPARCIU O KURS
"OUTDOOR ACTIVITIES FOR MENTAL AND PHYSICAL HEALTH".
FLORENCJA 2026



Współczesna szkoła funkcjonuje w rzeczywistości intensywnych zmian społecznych, poznawczych i emocjonalnych. Uczniowie coraz częściej doświadczają przeciążenia informacyjnego, trudności z koncentracją oraz napięć wynikających z tempa życia i presji osiągnięć. W tej sytuacji szczególnego znaczenia nabierają metody dydaktyczne, które nie tylko przekazują wiedzę, lecz także wspierają dobrostan psychiczny, rozwój społeczny i wewnętrzną równowagę ucznia. Jednym z najbardziej naturalnych i jednocześnie skutecznych kierunków pracy jest **włączenie środowiska przyrodniczego do procesu edukacyjnego**.

Nauczanie w kontakcie z naturą, określane jako **outdoor learning**, nie powinno być traktowane jako okazjonalne urozmaicenie zajęć, ale jako świadomie wykorzystywana strategia dydaktyczna. Jego istotą jest **przesunięcie akcentu z biernego odbioru treści na aktywne doświadczanie, obserwowanie i interpretowanie rzeczywistości**. W praktyce oznacza to odejście od schematu, w którym nauczyciel najpierw przekazuje teorię, a następnie ilustruje ją przykładem, na rzecz podejścia odwrotnego – **uczeń najpierw doświadcza, a dopiero później nazywa i porządkuje swoje obserwacje przy wsparciu nauczyciela**. Taka zmiana, choć pozornie niewielka, prowadzi do znacznego pogłębienia procesu uczenia się oraz zwiększenia jego trwałości.



Kontakt z naturą działa na ucznia wielowymiarowo. Z jednej strony **obniża poziom stresu i napięcia**, co ma bezpośredni wpływ na zdolność koncentracji i przyswajania wiedzy. Z drugiej strony **stymuluje ciekawość poznawczą i uruchamia naturalną potrzebę eksploracji**. Uczeń znajdujący się poza schematyczną przestrzenią klasy częściej zadaje pytania, poszukuje odpowiedzi i angażuje się w działanie. W efekcie proces dydaktyczny staje się bardziej dynamiczny i autentyczny.



Istotnym elementem tego podejścia jest **rozwijanie uważności, rozumianej jako świadome kierowanie uwagi na bieżące doświadczenie**. W warunkach szkolnych może to przybierać bardzo prostą formę – krótkiego zatrzymania się, skupienia na oddechu, dźwiękach otoczenia czy obserwacji detalu przyrodniczego.

Regularne stosowanie takich mikropraktyk pozwala uczniom lepiej regulować emocje, redukować napięcie oraz zwiększać zdolność skupienia. Co istotne, nie wymaga to dodatkowego czasu lekcyjnego, lecz raczej zmiany sposobu organizacji już istniejących aktywności.

W kontekście pracy dydaktycznej szczególnego znaczenia nabiera także uczenie społeczne. **Naturalne środowisko sprzyja spontanicznym interakcjom**, które różnią się od tych zachodzących w przestrzeni klasy. **Uczniowie częściej współpracują, negocjują znaczenia, dzielą się spostrzeżeniami i wspólnie rozwiązują problemy**.

Tego rodzaju doświadczenia wzmacniają kompetencje komunikacyjne, rozwijają empatię i budują poczucie przynależności do grupy. **W dłuższej perspektywie przekłada się to na poprawę klimatu klasy oraz ograniczenie sytuacji konfliktowych**.

Wprowadzenie nauczania w kontakcie z naturą nie musi wiązać się z organizacją skomplikowanych wyjść terenowych. W praktyce szkolnej szczególnie dobrze sprawdzają się **krótkie, celowe aktywności, które można zrealizować w najbliższym otoczeniu szkoły.**

W przypadku uczniów szkoły podstawowej kluczowe jest **oparcie działań na prostych, angażujących zadaniach, które rozwijają obserwację i nazywanie rzeczywistości.** Przykładem może być ćwiczenie polegające na wyborze jednego elementu otoczenia – liścia, fragmentu kory drzewa, dźwięku czy zapachu – i opisaniu go własnymi słowami. Następnie uczniowie dzielą się swoimi spostrzeżeniami w parach, co dodatkowo rozwija kompetencje językowe i społeczne. Takie działania, choć krótkie, budują fundament pod bardziej złożone procesy poznawcze. W pracy z młodszymi uczniami szczególnie **wartościowe są także krótkie spacer-y zadaniowe.** Ich celem nie jest samo wyjście na zewnątrz, lecz wykonanie konkretnego zadania edukacyjnego. Uczniowie mogą poszukiwać przykładów symetrii w otoczeniu, opisywać przestrzeń w języku obcym, tworzyć metafory inspirowane naturą czy obserwować zmiany zachodzące w środowisku. **Kluczowym elementem jest tutaj etap powrotu do klasy i wspólnego omówienia doświadczeń, który pozwala uporządkować wiedzę i nadać jej znaczenie dydaktyczne.**

W przypadku uczniów szkoły średniej działania mogą przybierać bardziej złożoną i refleksyjną formę. Młodzież jest gotowa do **analizy symbolicznej, interpretacji oraz łączenia obserwacji z wiedzą teoretyczną.** Przykładem może być zadanie polegające na wyborze elementu otoczenia i odniesieniu go do omawianego zagadnienia – literackiego, społecznego czy przyrodniczego. **Tego typu aktywność rozwija myślenie abstrakcyjne oraz umiejętność dostrzegania związków między różnymi obszarami wiedzy.**



Na poziomie szkoły średniej szczególnie dobrze sprawdzają się również formy pracy badawczej. Krótkie spacer-y mogą zostać przekształcone w mini-projekty, w których **uczniowie dokumentują swoje obserwacje, analizują przestrzeń i formułują wnioski.** Może to dotyczyć zarówno zagadnień przyrodniczych, jak i społecznych, takich jak funkcjonowanie przestrzeni miejskiej czy relacje między człowiekiem a środowiskiem.

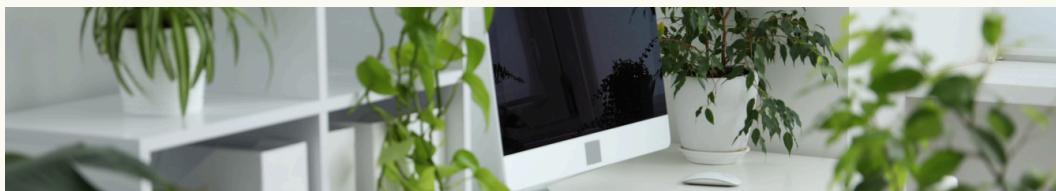
Wprowadzenie elementów badawczych zwiększa odpowiedzialność uczniów za proces uczenia się i rozwija kompetencje analityczne.



Szczególnie interesującym obszarem zastosowania nauczania w kontakcie z naturą jest praca wychowawcza i mediacyjna. **Spotkania prowadzone poza przestrzenią klasy, w spokojnym otoczeniu, sprzyjają otwartości i autentyczności wypowiedzi.** Uczniowie łatwiej wyrażają emocje, a poziom napięcia ulega obniżeniu. W takich warunkach mediacje rówieśnicze mogą przebiegać w sposób bardziej efektywny, a ich uczestnicy szybciej dochodzą do porozumienia. **Natura staje się w tym przypadku nie tylko tłem, ale aktywnym czynnikiem wspierającym proces komunikacji.**



Nie zawsze jednak istnieje możliwość realizowania zajęć na zewnątrz. W takich sytuacjach warto wykorzystać założenia tzw. **biophilic design**, czyli **wprowadzania elementów natury do przestrzeni edukacyjnej**. Obecność roślin, naturalnych materiałów, odpowiedniej kolorystyki czy nawet wizualizacji przyrodniczych wpływa na poprawę samopoczucia uczniów i sprzyja koncentracji. **Przestrzeń klasy może stać się środowiskiem bardziej przyjaznym, wyciszającym i wspierającym proces uczenia się.**



Proces wdrażania tego podejścia w szkole powinien mieć charakter stopniowy i świadomy. Najbardziej efektywne okazuje się rozpoczynanie od prostych działań, takich jak **krótkie pauzy uważności** czy **sporadyczne aktywności na świeżym powietrzu**. Z czasem, w miarę zdobywania doświadczenia przez nauczycieli i uczniów, możliwe jest **rozszerzanie zakresu działań o projekty interdyscyplinarne, regularne lekcje terenowe czy tworzenie stałych przestrzeni edukacyjnych wokół szkoły**. Kluczowe znaczenie ma tutaj konsekwencja oraz refleksja nad podejmowanymi działaniami.



Rola nauczyciela w tym modelu ulega istotnemu przekształceniu. Przestaje on być wyłącznie źródłem wiedzy, a **staje się organizatorem doświadczeń edukacyjnych i przewodnikiem w procesie refleksji**. Jego zadaniem jest tworzenie sytuacji, w których uczeń może samodzielnie odkrywać, zadawać pytania i budować własne rozumienie świata. Taka zmiana wymaga otwartości i elastyczności, ale jednocześnie przynosi wyraźne korzyści w postaci większego zaangażowania uczniów i lepszych efektów edukacyjnych.



Podsumowując, **nauczanie w kontakcie z naturą** nie stanowi dodatkowego obciążenia organizacyjnego, lecz raczej zmianę jakościową w sposobie prowadzenia zajęć. **Pozwala ono łączyć realizację podstawy programowej z troską o rozwój emocjonalny i społeczny uczniów**. Wprowadzenie nawet niewielkich elementów tego podejścia może znacząco wpłynąć na funkcjonowanie klasy, atmosferę w szkole oraz efektywność procesu dydaktycznego. Najważniejsze jest rozpoczęcie od realnych, możliwych do wdrożenia działań i systematyczne rozwijanie praktyki w oparciu o własne doświadczenia.



OUTDOOR LEARNING

UCZY, ROZWIJA, WSPÓŁTWORZY

Nauka w kontakcie z naturą wspiera koncentrację, regulację emocji, relacje i motywację. To prosty sposób na lepszą szkołę.



UWAŻNOŚĆ

Obserwacja otoczenia uczy skupienia i pomaga wyciszyć napięcie.



WSPÓŁPRACA

Praca w grupie na świeżym powietrzu buduje relacje i rozwija komunikację.



DOŚWIADCZENIE

Uczenie się przez działanie i obserwację sprzyja lepszemu zrozumieniu.



ROZWÓJ

Kontakt z naturą wspiera zdrowie psychiczne, kreatywność i odporność na stres.



MOTYWACJA

Ciekawe zajęcia w terenie zwiększają zaangażowanie i chęć do nauki.



1



uwaga



współpraca



doświadczenie



rozwój



motywacja

OUTDOOR LEARNING

W PRAKTYCE



DOŚWIADCZANIE

Uczeń obserwuje, działa, odkrywa i przeżywa.



REFLEKSJA

Następuje analiza, rozmowa, zadawanie pytań i wnioski.



ZASTOSOWANIE

Uczniowie łączą wiedzę z realnym życiem.



EFEKT

Większa motywacja, lepsza koncentracja, mniej stresu.

2





POMYSŁY NA ZAJĘCIA W TERENIE



SPACERY EDUKACYJNE

Obserwacje, zadania, zbieranie informacji, opisywanie otoczenia.



MAPY I HISTORIE

Tworzenie map, dokumentacja miejsca, historie ludzi i przestrzeni.



PROJEKTY PRZYRODNICZE

Badania terenowe, pomiary, rozpoznawanie gatunków.



ZADANIA JĘZYKOWE

Wywiady, opisy, dialogi, gry terenowe w języku obcym.



MATEMATYKA W TERENIE

Pomiary, obliczenia, statystyki, figury w przestrzeni.



3



UCZENIE PRZEZ DOŚWIADCZENIE

Najpierw działanie, potem refleksja.



WSPÓLPRACA I RELACJE

Praca w grupie rozwija komunikację i empatię.



UWAŻNOŚĆ I KONCENTRACJA

Kontakt z naturą wycisza i poprawia skupienie.



CIEKAWOŚĆ I MOTYWAACJA

Odkrywanie świata budzi zainteresowanie nauką.



MYŚLENIE SYSTEMOWE

Dostrzeganie zależności w rzeczywistości.



OUTDOOR LEARNING W RÓŻNYCH PRZEDMIOTACH

NATURA TO PRZESTRZEŃ WIEDZY I INSPIRACJI



WIEDZA W PRAKTYCE

Uczniowie obserwują, badają i doświadczają, co ułatwia zrozumienie i zapamiętywanie.



POWIĄZANIA I ZALEŻNOŚCI

Łączymy fakty, zjawiska i procesy – uczniowie lepiej rozumieją świat jako system.



ZAANGAŻOWANIE

Ruch, współpraca i działanie zwiększają motywację i uważność uczniów.



KREATYWNÓŚĆ I MYŚLENIE KRYTYCZNE

Praca w terenie rozwija ciekawość, samodzielność i umiejętność rozwiązywania problemów.



DOBROSTAN

Kontakt z naturą obniża stres, poprawia nastrój i wspiera zdrowie psychiczne.



4



JĘZYKI

Opisywanie miejsc, wywiady, nagrywanie dialogów, gry terenowe.



HISTORIA

Ślady przeszłości, analiza miejsc pamięci, mapy historyczne okolicy.



MATEMATYKA

Pomiary, obliczenia w terenie, analiza danych, geometria w przestrzeni.



BIOLOGIA

Obserwacja ekosystemów, rozpoznawanie gatunków, badania terenowe.



INFORMATYKA

Cyfrowe mapy, aplikacje, kodowanie terenowe, projekty multimedialne.



WF

Marsze uważności, gry terenowe, ćwiczenia relaksacyjne.



JEDNO MIEJSCE – WIELE MOŻLIWOŚCI – LEPSZA NAUKA Łączymy przedmioty, rozwijamy kompetencje, uczymy w zgodzie z naturą.



OUTDOOR LEARNING W SZKOLE

JAK WPROWADZIĆ ZMIANY KROK PO KROKU



Małe kroki – duża zmiana.

Regularny kontakt z naturą wspiera uczenie się, relacje i dobrostan całej społeczności szkolnej.



ETAP 1 – MAŁE KROKI

- 2-5 minut uważności na początku lub w trakcie lekcji
- Krótkie wyjścia edukacyjne (5-15 minut)
- Obserwacje przyrody, notatki, szkice, pytania
- Jedna lekcja w terenie raz w miesiącu



ETAP 2 – DZIAŁANIA ZESPOŁOWE

- Projekty klasowe i międzyprzedmiotowe
- Dni outdoor learning i tygodnie tematyczne
- Tworzenie ścieżek edukacyjnych wokół szkoły
- Współpraca z lokalną społecznością i instytucjami



ETAP 3 – KULTURA SZKOŁY

- Stałe przestrzenie zielone i miejsca wyciszenia
- Regularne zajęcia w terenie w planie pracy szkoły
- Wykorzystanie natury w wychowaniu i mediacjach
- Promowanie zdrowego stylu życia i ekologii w praktyce



NATURA NA LEKCJI TO:

- ✓ lepsza koncentracja i skuteczniejsza nauka
- ✓ mniej stresu, więcej energii
- ✓ lepsze relacje i współpraca w klasie
- ✓ rozwój samodzielności i kreatywności



NAJWAŻNIEJSZE ZASADY



CEL EDUKACYJNY

Każde wyjście ma konkretny cel dydaktyczny.



DOŚWIADCZENIE PRZED TEORIĄ

Najpierw działanie, potem refleksja i wnioski.



REFLEKSJA PO DOŚWIADCZENIU

To klucz do głębokiego zrozumienia i zapamiętania.



PROSTOTA I DOSTĘPNOŚĆ

Wystarczy przestrzeń wokół szkoły i dobry pomysł.



RELACJE I UWAGA

Wspieramy emocje, komunikację i dobrostan uczniów.



REGULARNOŚĆ

Małe działania, ale powtarzane systematycznie.



MYSLENIE SYSTEMOWE

Uczymy dostrzegać zależności i całość świata.

5

Zacznij od małego kroku już dziś – Twoi uczniowie zyskają więcej, niż się spodziewasz!

TECHNIKI ODDECHOWE

Proste sposoby na spokój, koncentrację i energię



Świadomy oddech to niezwykle skuteczne narzędzie, które możesz mieć zawsze przy sobie. Kilka głębokich oddechów pomaga obniżyć stres, uspokoić ciało i umysł oraz poprawić koncentrację.

DLACZEGO WARTO?



REDUKUJE STRES

Obniża napięcie i wycisza układ nerwowy.



POPRAWIA KONCENTRACJĘ

Pomaga skupić uwagę na tym, co ważne.



DODAJE ENERGIĘ

Lepszy oddech = lepsze dotlenienie organizmu.



WSPIERA RELACJE

Spokojniejszy oddech to spokojniejsze reakcje.



POPRAWIA SAMOPOCZUCIE

Wspiera równowagę emocjonalną każdego dnia.



KORZYŚCI DLA CIEBIE:

- ✓ lepsza koncentracja na lekcjach
- ✓ mniej stresu przed sprawdzianem
- ✓ więcej spokoju w ciągu dnia
- ✓ łatwiejsze zasypianie
- ✓ więcej energii do działania



PAMIĘTAJ 3 ZASADACH:



ODDYCHAJ NOSEM

Powietrze oczyszcza się i lepiej dotlenia organizm.



ZACHOWAJ PROSTĄ POSTAWĘ

Wyprostowany kręgosłup wspiera swobodny oddech.



ĆWICZ REGULARNIE

Nawet 2-3 minuty dziennie przyniosą efekty!



Twój oddech jest z Tobą zawsze – wykorzystaj jego moc!

Zacznij od jednej techniki. Wybierz tę, która najbardziej Ci odpowiada!



TECHNIKI ODDECHOWE

Proste sposoby na spokój, koncentrację i energię



Techniki oddechowe to proste narzędzia, które możesz mieć zawsze przy sobie. Pomagają się zrelaksować, zredukować stres i odzyskać energię.

3 PROSTE TECHNIKI

1 ODDECH BRZUSZNY

Uspokaja i relaksuje



1. Usiądź wygodnie, połóż jedną dłoń na brzuchu.
2. Wdech nosem – brzuch unosi się.
3. Wydech ustami – brzuch opada.

Powtórz 5–10 razy.

2 ODDECH 4–7–8

Wycisza i pomaga zasnąć

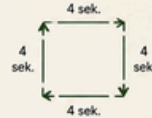


1. Wdech nosem przez 4 sekundy.
2. Wstrzymaj oddech na 7 sekund.
3. Powoli wydychaj ustami przez 8 sekund.

Powtórz 4 razy.

3 ODDECH KWADRATOWY

Zwiększa koncentrację



1. Wdech nosem – 4 sek.
2. Wstrzymaj oddech – 4 sek.
3. Wydech ustami – 4 sek.
4. Wstrzymaj oddech – 4 sek.

Powtórz 4–6 razy.

KORZYŚCI:

- redukcja stresu i napięcia
- poprawa koncentracji i pamięci
- wspierają lepszy sen i regenerację
- dodają energii i witalności
- wspierają równowagę emocjonalną

PAMIĘTAJ!

- Ćwicz regularnie – nawet kilka minut dziennie robi różnicę.
- Oddychaj naturalnie i bez wysiłku.
- Znajdź spokojne miejsce i skup się na oddechu.
- Bądź cierpliwy – efekty przyjdą z czasem!

KIEDY STOSOWAĆ TECHNIKI ODDECHOWE?



Gdy czujesz stres, napięcie lub niepokój



Przed nauką, sprawdzianem lub ważnym zadaniem



Przed snem, aby się wyciszyć



Gdy brakuje Ci energii i motywacji



Gdy potrzebujesz wrócić do równowagi



W każdej sytuacji – zawsze możesz oddychać!

TWÓJ ODDECH TO TWÓJ SUPERMOC – MASZ GO ZAWSZE PRZY SOBIE!

TECHNIKI ODDECHOWE

Kolejne proste ćwiczenia na spokój, energię i równowagę



Twój oddech to potężne narzędzie, które masz zawsze przy sobie. Wypróbuj kolejne techniki, aby lepiej radzić sobie ze stresem, poprawić koncentrację i zadbać o siebie każdego dnia.

4 KOLEJNE TECHNIKI

1 ODDECH NAPRZEMIENNYMI NOSTRZAMI (NADI SHODHANA)

Uspokaja umysł i wyrównuje energię.



1. Usiądź wygodnie.
2. Zamknij prawą dziurkę kciukiem, wdech lewą.
3. Zamknij lewą, wydech prawą.
4. Wdech prawą.
5. Zamknij prawą, wydech lewą.
6. To 1 cykl.

Powtórz 5–10 cykli.

2 ODDECH Z WYDŁUŻONYM WDECHEM

Dodaje energii i poprawia samopoczucie.



1. Wdech nosem przez 4 sekundy.
2. Wydech ustami przez 8 sekund.
3. Skup się na płynnym oddechu.

Powtórz 6–10 razy.

3 ODDECH SZĘŚCIOSEKUNDOWY

Szybko uspokaja i redukuje napięcie.

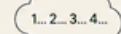


1. Wdech nosem – 3 sek.
2. Wydech ustami – 3 sek.
3. Wydech dłuższy niż wdech.
4. Oddychaj powoli i świadomie.

Powtórz 5–10 razy.

4 ODDECH Z LICZENIEM

Poprawia koncentrację i uważność.



1. Wdech nosem – licz do 4.
2. Zatrzymaj oddech – licz do 2.
3. Wydech ustami – licz do 6.
4. Skup się na liczeniu.

Powtórz 6–8 razy.

KORZYŚCI:

- redukcja stresu i napięcia
- poprawa koncentracji i pamięci
- wspierają lepszy sen i regenerację
- dodają energii i witalności
- wspierają równowagę emocjonalną

PAMIĘTAJ!

- Ćwicz w spokojnym miejscu.
- Sluchaj swojego ciała i nie zmuszaj się.
- Regularność jest ważniejsza niż długość.
- Oddech to Twój sprzymierzeniec – korzystaj z niego zawsze, gdy tego potrzebujesz!

KIEDY STOSOWAĆ TECHNIKI ODDECHOWE?



Gdy czujesz stres, niepokój lub napięcie



Przed nauką, pracą lub ważnym wyzwaniem



Przed snem, aby się wyciszyć



Gdy brakuje Ci energii i motywacji



Gdy potrzebujesz odnaleźć równowagę



W każdej sytuacji – zawsze możesz oddychać!

ZATRZYMAJ SIĘ. WEŹ ODDECH. WRÓĆ DO SIEBIE.



Scenariusz zajęć w klasach 1-3 szkoły podstawowej

Temat: „Co Widzę – Co Czuję – Co Myślę?”

Miejsce: ogródek przedszkolny lub plac zabaw

Czas trwania: 45 minut

Cele: rozwijanie uważności i koncentracji, nazywanie emocji i obserwacji, budowanie wypowiedzi ustnych oraz współpracy w parach.

1. Wprowadzenie (5 min)

Nauczyciel przedstawia temat zajęć i krótko wyjaśnia uczniom, że lekcja rozpocznie się od ćwiczenia wyciszającego. Następnie prowadzi prostą praktykę uważności: dzieci zamykają oczy lub kierują wzrok w jeden punkt, przez chwilę wsłuchują się w dźwięki otoczenia, zauważają oddech oraz odczucia płynące z ciała. Ćwiczenie pomaga im uspokoić się, skupić uwagę i przygotować do aktywnego udziału w lekcji.

*„Usiądźcie wygodnie. Połóżcie dłonie spokojnie na ławce albo na kolanach.
Przez chwilę nic nie mówimy. Skupimy się tylko na tym, co słyszymy i czujemy.
Weźcie spokojny wdech nosem... i powoli wypuśćcie powietrze.
Jeszcze raz – spokojny wdech... i wydech.
Postuchajcie dźwięków wokół was.
Może słyszycie śpiew ptaków, wiatr, głosy z korytarza albo odgłosy szkoły.
Nie oceniamy ich – tylko zauważamy.
Teraz zwróćcie uwagę na swoje ciało.
Czy stopy dotykają podłogi?
Czy czujecie oparcie krzesła?
Jak porusza się brzuch podczas oddychania?
Spróbujcie przez chwilę oddychać spokojnie i powoli.
Z każdym wydechem rozluźniamy ramiona i twarz.
Otwórzcie oczy, przeciągnijcie się delikatnie i zobaczcie, czy łatwiej wam się teraz skupić.”*

2. Obserwacja (10 min)

Dzieci wybierają interesujący element otoczenia, przyglądają mu się, dotykają (jeśli to możliwe) i zastanawiają się, co je w nim zaciekało.

*„Teraz każdy z was wybierze jeden element otoczenia, który wydaje mu się ciekawy.
Może to być liść, kamień, kawałek kory, kwiat, źdźbło trawy albo coś, co po prostu zwróciło waszą uwagę.
Podejdźcie spokojnie do wybranego przedmiotu i przyjrzyjcie mu się bardzo dokładnie.
Zobaczcie jego kolor, kształt, wielkość i wszystkie drobne szczegóły.
Jeśli można – delikatnie go dotknijcie.
Sprawdźcie, czy jest miękki, szorstki, zimny, suchy albo wilgotny.
Zastanówcie się chwilę:
– Co najbardziej w was w nim zaciekało?
– Czy przypomina wam coś, co już znacie?
– Jak myślicie, do czego jest potrzebny w przyrodzie?
Nie musicie od razu odpowiadać na głos.
Najpierw spokojnie poobserwujcie i pomyślcie.
Pomyślcie przez chwilę, dlaczego właśnie ten element przyciągnął waszą uwagę.
Co wam się w nim podoba albo was zaciekało?”*

3. Praca w parach (10 min)

W parach omawiają wybrany element oraz związane z nim wrażenia, emocje i skojarzenia.

*„Teraz dołączcie się w pary i opowiedzcie sobie nawzajem o tym, co wybraliście.
Powiedzcie:
– co zwróciło waszą uwagę,
– jak wyglądał element z bliska,
– jakie wzbudza w was skojarzenia albo emocje.
Możecie też powiedzieć, czy przypomina wam coś z domu, wakacji albo spaceru w lesie czy parku.
Słuchamy siebie nawzajem spokojnie i z uwagą.
Nie przerywamy koledze ani koleżance – każdy ma chwilę, żeby opowiedzieć o swoich obserwacjach.
Spróbujcie używać jak największej liczby określeń i opisów.
Może coś wydaje wam się spokojne, tajemnicze, delikatne albo bardzo ciekawe?”*

4. Refleksja grupowa (10 min)

Wybrane osoby prezentują swoje spostrzeżenia, a nauczyciel wspiera nazywanie emocji i porządkowanie doświadczeń.

5. Podsumowanie (10 min)

Dzieci uzupełniają zdania: „Dziś odkryłem, że...” oraz „Najbardziej zaskoczyło mnie...”.

Efekty: rozwijanie języka, emocjonalności, uważności oraz budowanie relacji w grupie.



Scenariusz zajęć języka angielskiego w klasach 7-8 szkoły podstawowej strona 1 z 2

Temat lekcji: **Outdoor English – Exploring Space Through Observation and Senses**

Miejsce : szkolny plac / boisko / teren wokół szkoły

Cele językowe

Uczeń:

- opisuje otoczenie i atmosferę miejsca,
- nazywa emocje i wrażenia,
- formułuje opinie i krótkie argumenty,
- stosuje słownictwo dotyczące przestrzeni, dźwięków, kolorów i ruchu,
- komunikuje się w parach i grupie.

Cele wychowawcze i rozwojowe

Uczeń:

- rozwija uważność i koncentrację,
- ćwiczy obserwację wszystkimi zmysłami,
- współpracuje z innymi,
- dostrzega zależności między przestrzenią a emocjami człowieka.

Metody pracy

- outdoor learning,
- sensory observation,
- pair work,
- speaking activities,
- reflective discussion.

Formy pracy

- indywidualna,
- w parach,
- grupowa.

Środki dydaktyczne

- karty obserwacji,
- długopisy,
- telefony (opcjonalnie do zdjęć),
- clipboardy / podkładki.

Przebieg lekcji

1. Rozgrzewka mindfulness warm-up (5 min)

Uczniowie wychodzą na szkolny plac. Nauczyciel ustawia grupę w kręgu.

“Today our classroom is outside. We are going to use English to explore the world around us. Before we start, let’s slow down for a moment. Close your eyes if you want. Take a deep breath in... and slowly breathe out. Now listen carefully. What can you hear? Feel the air, the temperature, the wind. What can you smell? Open your eyes and look around carefully.”

2. Aktywizacja słownictwa (5 min)

Nauczyciel pokazuje lub zapisuje słowa:

Senses and atmosphere

- noisy - quiet - bright - peaceful - stressful - warm - fresh - crowded - empty - movement - shadow - texture

“Which words describe this place today? What colours can you see? What sounds are the strongest? Does this place feel calm or energetic?” Uczniowie odpowiadają pojedynczymi słowami lub krótkimi zdaniami.



Scenariusz zajęć języka angielskiego w klasach 7-8 szkoły podstawowej
strona 2 z 2

3. Misja: Outdoor observation (15 min)

Main task: "Outdoor Detectives" Uczniowie pracują w parach. Każda para otrzymuje kartę misji.

Find:

- something soft, something rough, something moving, something symmetrical, a place that feels peaceful, a place that feels stressful, one sign of human activity, one thing that most people probably never notice.

Dodatkowo:

- zapisz 3 dźwięki, zapisz 3 kolory, zrób jedno zdjęcie pokazujące kontrast.

Teacher instructions

"Walk slowly and observe carefully. Do not focus only on big things. Notice details. Use your senses. What makes this place interesting? Why do people behave differently in different spaces?"

Nauczyciel chodzi między uczniami i zadaje pytania wspierające: "What do you notice here? How does this place make you feel? Why did you choose this object?"

4. Rozmowy w parach (8 min)

Uczniowie zatrzymują się w wybranym miejscu na placu.

Task: Describe your place to your partner.

Questions:

- What can you see? - "I can see..."
- What can you hear? - "I can hear..."
- What atmosphere does this place create?
- Would you like to spend time here? Why?
- What would you change?

"This place feels..." "In my opinion..." "I would change..." "This place is interesting because..."

5. Kreatywna refleksja (7 min)

Activity: "If this place could speak..."

Uczniowie kończą zdania:

- "I am a place where..."
- "People come here to..."
- "I feel happy when..."
- "I don't like when..."

Kilku uczniów odczytuje swoje odpowiedzi.

6. Podsumowanie (5 min)

Uczniowie ponownie stają w kręgu.

Teacher reflection questions:

"What surprised you today?"

"Did you notice something new about our school space?"

"How does outdoor learning feel compared to a normal classroom lesson?"

"What was easier outside?"

What was more difficult?"

Homework

Choose one task:

Option 1

Write:

"My favourite place at school"

lub

Option 2

Take a photo of an interesting place near your home and write 5 sentences about its atmosphere.

Uwagi metodyczne

- Lekcja została zaplanowana specjalnie do realizacji na szkolnym placu bez konieczności dodatkowych materiałów terenowych.
- Zadania angażują ruch, obserwację i komunikację.
- Uczniowie uczą się języka w naturalnym kontekście.
- Lekcja dobrze sprawdza się również w grupach o niższej motywacji, ponieważ opiera się na działaniu i doświadczeniu.



Scenariusz lekcji wychowania fizycznego dla klas 4-8 szkoły podstawowej

Temat lekcji: **Ruch, oddech i uważność** – rozwijanie koordynacji ruchowej oraz koncentracji poprzez aktywność na boisku szkolnym.

Miejsce realizacji : boisko szkolne

Cele ogólne

- Doskonalenie koordynacji ruchowej, zwinności i orientacji przestrzennej.
- Rozwijanie umiejętności współpracy i komunikacji w grupie.
- Kształtowanie koncentracji uwagi i uważności.
- Wspieranie regulacji emocji poprzez ćwiczenia oddechowe.
- Budowanie odporności psychicznej i poczucia sprawstwa.

Cele szczegółowe (Uczeń potrafi...)

- sprawnie poruszać się w wyznaczonej przestrzeni,
- wykonywać ćwiczenia poprawiające koordynację i równowagę,
- współpracować z partnerem i zespołem,
- stosować proste techniki oddechowe,
- rozpoznawać wpływ ruchu i oddechu na samopoczucie.

Kompetencje kluczowe

Kompetencje osobiste i społeczne, umiejętność uczenia się, współpraca, odpowiedzialność za zdrowie.

Metody i formy pracy

Outdoor Learning, metoda zadaniowa, zabawowa, obserwacyjna, elementy mindfulness.

Formy: indywidualna, w parach, w małych zespołach, zbiorowa.

Środki dydaktyczne

Pachołki, piłki, skakanki, obręcze, znaczniki, gwizdek.

Przebieg lekcji:

Czas	Etap	Aktywność	Opis aktywności	Cele
5 min	Część wstępna	Powitanie, ćwiczenie „Słucham boiska”	Powitanie grupy i krótkie wprowadzenie do zajęć. Ćwiczenie „Słucham boiska” – uczestnicy w ciszy obserwują i słuchają otoczenia boiska, a następnie dzielą się swoimi spostrzeżeniami.	Koncentracja, wyciszenie i uważne obserwowanie otoczenia.
8 min	Rozgrzewka	Bieg reagowania i ćwiczenia mobilizujące	Bieg w różnych kierunkach na sygnał nauczyciela oraz zestaw ćwiczeń mobilizujących całe ciało (skipy, krążenia, przysiady, wykroki).	Przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego, zwiększenie tętna i mobilności.
15 min	Część główna	Stacje koordynacyjne	Uczestnicy przechodzą przez kilka stacji z zadaniami rozwijającymi koordynację i równowagę (np. slalom, drabinka koordynacyjna, skoki, równoważnia).	Rozwijanie koordynacji ruchowej, równowagi i sprawności ogólnej.
10 min	Ćwiczenia zespołowe	„Misja ratunkowa”	Zespoły otrzymują zadanie do wykonania w określonym czasie (np. przeniesienie „poszkodowanego” w bezpieczne miejsce, pokonanie przeszkód jako grupa).	Współpraca, komunikacja w zespole oraz rozwiązywanie problemów.
5 min	Wyciszenie	Ćwiczenia oddechowe	Uczestnicy siadają lub kładą się wygodnie. Nauczyciel prowadzi krótkie ćwiczenia oddechowe i rozluźniające.	Regulacja emocji, uspokojenie organizmu i relaksacja.
2 min	Refleksja	Podsumowanie i rozmowa	Krótka rozmowa podsumowująca zajęcia. Uczestnicy dzielą się tym, co im się podobało, czego się nauczyli i jak się czuli.	Rozwijanie samoświadomości i umiejętności autorefleksji.

Ćwiczenia oddechowe

1. Oddech „Balon” – wdech nosem, brzuch unosi się jak balon; powolny wydech ustami.
2. Oddech 4–4–6 – wdech 4 sekundy, zatrzymanie 4 sekundy, wydech 6 sekund.
3. „Zapach kwiatu – zdmuchiwanie świeczki”.
4. Oddech kwadratowy – 4 sekundy wdechu, zatrzymania, wydechu i zatrzymania.

Pytania refleksyjne

- *Które zadanie sprawiło Ci największą radość?*
- *Co pomogło Ci się skoncentrować?*
- *Jak czułeś się po ćwiczeniach oddechowych?*
- *Czego nauczyłeś się dziś o sobie?*

Wskazówki dla nauczyciela

Sprawdź stan nawierzchni boiska, wyznacz bezpieczne strefy, dostosuj intensywność ćwiczeń i zachęcaj do współpracy zamiast rywalizacji. **Modyfikacje dla uczniów o różnych możliwościach:** Skrócenie dystansu, zmniejszenie liczby powtórzeń, marsz zamiast biegu, praca z partnerem wspierającym.

Uzasadnienie metodyczne

Outdoor Learning zwiększa koncentrację, motywację i poczucie dobrostanu. Ćwiczenia oddechowe pomagają regulować emocje, obniżają napięcie i wspierają samokontrolę. Połączenie ruchu, uważności i refleksji sprawia, że lekcja wychowania fizycznego wspiera rozwój fizyczny, społeczny i emocjonalny uczniów.



Scenariusz lekcji języka polskiego w konwencji Outdoor Learning dla szkoły ponadpodstawowej

Strona 1 z 2

Temat: „Między prawem a sumieniem” – konflikt wartości w „Antygonie” Sofoklesa

Czytanie wielkiej literatury nie musi odbywać się wyłącznie w szkolnej ławce. Kontakt z naturą pomaga uczniom wyciszyć się, odzyskać koncentrację i spojrzeć na tekst z większą wrażliwością. Przestrzeń parku staje się naturalnym laboratorium myśli i emocji.

Miejsce realizacji: park miejski, ogród szkolny lub teren zielony w pobliżu szkoły

Typ lekcji: Lekcja analityczno-interpretacyjna z elementami mindfulness i edukacji terenowej

Cele ogólne:

1. Pogłębienie rozumienia konfliktu tragicznego w „Antygonie”.
2. Rozwijanie umiejętności interpretacji tekstu literackiego.
3. Łączenie obserwacji przyrody z refleksją metaforyczną.
4. Wspieranie koncentracji, uważności i dobrostanu psychicznego.
5. Kształtowanie umiejętności argumentowania i współpracy.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- wyjaśnia, na czym polega konflikt tragiczny;
- porównuje postawy Antygony i Kreona;
- wskazuje wartości reprezentowane przez bohaterów;
- interpretuje cytaty z lektury;
- tworzy metafory inspirowane naturą;
- formułuje własne stanowisko;
- pracuje w parach i grupach;
- stosuje techniki oddechowe poprawiające koncentrację.

Kompetencje rozwijane podczas zajęć:

- interpretacja tekstów kultury,
- krytyczne myślenie,
- kompetencje społeczne i obywatelskie,
- samoświadomość i regulacja emocji,
- kreatywność językowa,
- komunikacja i współpraca.

Metody pracy:

- Outdoor Learning,
- uważna obserwacja,
- rozmowa kierowana,
- analiza cytatów,
- dyskusja problemowa,
- mini-esej refleksyjny,
- techniki oddechowe.

Formy pracy:

- indywidualna,
- w parach,
- w grupach 3–4-osobowych,
- praca z całym zespołem klasowym.

Środki dydaktyczne:

- fragmenty „Antygony”,
- cytaty na kartach pracy,
- kartki i długopisy,
- podkładki do pisania,
- koce lub maty (opcjonalnie).

Kryteria sukcesu

Uczeń:

- potrafi wyjaśnić istotę konfliktu tragicznego;
- podaje argumenty Antygony i Kreona;
- tworzy trafną metaforę inspirowaną naturą;
- uzasadnia własne stanowisko;
- aktywnie uczestniczy w pracy zespołu.



SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG LEKCJI**1. Wprowadzenie i ćwiczenie oddechowe (5 minut)**

Instrukcja dla nauczyciela:

„Usiądźcie wygodnie. Zamknijcie oczy lub skierujcie wzrok na jedno miejsce przed sobą. Wdychajcie powietrze przez nos przez 4 sekundy. Zatrzymajcie oddech na 4 sekundy. Następnie powoli wypuście powietrze przez 6 sekund. Powtórzmy to cztery razy.” „Posłuchajcie dźwięków wokół was. Zauważcie ruch liści, temperaturę powietrza, zapach trawy.”

2. Uważna obserwacja – „Który element natury przypomina Antygonę?” (7 minut)

Uczniowie wybierają element przyrody kojarzący się z Antygoną lub Kreonem i zapisują jedno zdanie metaforyczne.

3. Praca w parach – analiza konfliktu wartości (10 minut)

Cytaty do analizy:

- „Nie przyszłam nienawidzić, lecz miłować.”
- „Państwo jest własnością władcy.”
- „Prawa bogów są wieczne.”

4. Dyskusja w grupach – „Czy zawsze warto być wiernym swoim przekonaniom?” (10 minut)**5. Twórcze pisanie – mini-esej (8 minut)**

Polecenie:

„Napisz krótki tekst rozpoczynający się od słów: Są w życiu wartości, których nie można zdradzić, ponieważ...”

6. Ćwiczenie oddechowe i refleksja końcowa (5 minut)

Pytania podsumowujące:

- Co dziś było dla ciebie najważniejsze?
- Jakie wartości są dla ciebie nienegocjowalne?
- Jak się teraz czujesz?

KARTA PRACY

1. Mój symbol Antygony w naturze: ...
2. Wartości reprezentowane przez Antygonę: ...
3. Wartości reprezentowane przez Kreona: ...
4. Moja metafora: ...
5. Mój najważniejszy wniosek: ...

WSKAZÓWKI ORGANIZACYJNE

- Sprawdź prognozę pogody.
- Przygotuj uczniów do pracy w terenie.
- Zabierz podkładki do pisania.
- Ustal zasady bezpieczeństwa i granice poruszania się.

MOŻLIWE MODYFIKACJE

- „Lalka” – marzenia i zderzenie z rzeczywistością.
- „Romeo i Julia” – siła uczuć i konsekwencje decyzji.
- „Dziady cz. II” – symbolika natury i duchowość.
- „Pieśń o Rolandzie” – honor i kodeks wartości.



KARTA PRACY

1. Mój symbol Antygony w naturze:
2. Wartości reprezentowane przez Antygonę:
3. Wartości reprezentowane przez Kreona:
4. Moja metafora:
5. Mój najważniejszy wniosek:

Scenariusz lekcji informatyki w konwencji Outdoor Learning dla szkoły ponadpodstawowej

Temat: **Algorytmy w naturze – jak opisać świat krok po kroku****Uzasadnienie metodyczne**

Informatyka jest nauką o porządkowaniu rzeczywistości, rozpoznawaniu wzorców oraz tworzeniu procedur prowadzących do określonych rezultatów. Natura stanowi doskonałe środowisko do odkrywania takich zależności. Wzrost drzewa, ruch mrówek, układ liści czy ścieżki w parku można opisać za pomocą algorytmów, struktur danych i modeli.

Praca w środowisku naturalnym:

- zwiększa koncentrację,
- redukuje stres,
- pobudza kreatywność,
- wspiera myślenie systemowe,
- ułatwia rozumienie pojęć abstrakcyjnych.

Lekcja łączy edukację informatyczną z rozwijaniem dobrostanu psychicznego uczniów poprzez techniki oddechowe i uważność.

Cele ogólne:

Uczeń:

- wyjaśnia pojęcie algorytmu,
- rozumie znaczenie sekwencji, warunków i powtórzeń,
- dostrzega analogie między informatyką a światem przyrody,
- rozpoznaje wzorce i zależności w otoczeniu.

Umiejętności

Uczeń:

- obserwuje i analizuje zjawiska,
- zapisuje algorytmy w języku naturalnym,
- modeluje procesy zachodzące w naturze,
- współpracuje w grupie,
- prezentuje efekty pracy.

Kompetencje społeczno-emocjonalne

Uczeń:

- ćwiczy koncentrację i uważność,
- redukuje napięcie,
- rozwija kreatywność,
- wzmacnia samoświadomość,
- doświadcza kontaktu z naturą jako źródła spokoju.

Powiązanie z podstawą programową

Uczeń:

- analizuje problemy i tworzy algorytmy,
- przedstawia rozwiązania w postaci uporządkowanych kroków,
- modeluje sytuacje rzeczywiste,
- współpracuje przy realizacji projektów,
- wykorzystuje technologie
- informacyjno-komunikacyjne.

Metody pracy

- Outdoor Learning
- obserwacja przyrodnicza
- mindfulness
- burza mózgów
- analiza problemu
- praca projektowa
- refleksja

Formy pracy

- indywidualna
- w parach
- w grupach 3–4 osobowych

Materiały i pomoce

- smartfony lub tablety
- karty pracy
- długopisy
- opcjonalnie laptopy
- podkładki do pisania



Scenariusz lekcji: Algorytmy w naturze			
Uczymy się od natury krok po kroku			
Czas	Etap	Działania	Co robi uczeń?
5 min	Wprowadzenie i uważność	Powitanie, ćwiczenie oddechowe, wsluchiwanie się w dźwięki natury	Staje w kręgu, wykonuje spokojne oddechy, zamyka oczy i wsluchuje się w dźwięki otoczenia.
5 min	Wprowadzenie merytoryczne	Przypomnienie pojęcia algorytmu	Przypomina, czym jest algorytm, podaje przykłady z życia codziennego i natury.
15 min	Obserwacja outdoorowa	Wyszukiwanie procesów możliwych do opisanego algorytmem	Spaceruje po terenie, obserwuje rośliny, owady lub inne zjawiska przyrodnicze i wybiera proces, który można opisać krok po kroku.
10 min	Projektowanie algorytmu	Tworzenie opisu krok po kroku	W parach lub indywidualnie tworzy algorytm wybranego procesu, zapisując kolejne kroki.
5 min	Prezentacja	Omówienie wyników	Prezentuje swój algorytm, wyjaśnia jego działanie i odpowiada na pytania.
3 min	Wyciszenie	Ćwiczenie oddechowe	Wykonuje spokojne ćwiczenie oddechowe, koncentruje się na oddechu i otoczeniu.
2 min	Refleksja	Podsumowanie i autorefleksja	Dzieli się wrażeniami, mówi, czego się nauczył(a) i co było dla niego/njej ciekawe.

Natura działa według algorytmów – my je odkrywamy.

Outdoor learning | Informatyka | Myślenie algorytmiczne | Dobrostan ucznia

Scenariusz lekcji matematyki w konwencji Outdoor Learning dla szkoły ponadpodstawowej

Temat: Funkcje w otaczającym świecie – jak matematyka opisuje zależności w przyrodzie i przestrzeni

Cele matematyczne

- rozpoznawanie zależności między dwiema wielkościami,
- interpretowanie funkcji jako przyporządkowania,
- odczytywanie danych i przedstawianie ich w tabeli oraz na wykresie,
- formułowanie wniosków na podstawie obserwacji i pomiarów,
- modelowanie matematyczne zjawisk rzeczywistych.

Kompetencje kluczowe

- krytyczne i analityczne myślenie,
- współpraca w grupie,
- komunikacja,
- kreatywność,
- rozwiązywanie problemów.

Cele wychowawcze i psychologiczne

- poprawa koncentracji,
- redukcja napięcia,
- rozwijanie uważności,
- wzmacnianie dobrostanu psychicznego,
- budowanie pozytywnej relacji z otoczeniem.

Ćwiczenie oddechowe na rozpoczęcie lekcji - „Oddech obserwatora”

Przebieg

1. Uczniowie stają w kręgu.
2. Wykonują wdech nosem przez 4 sekundy.
3. Zatrzymują powietrze na 2 sekundy.
4. Powoli wydychają przez 6 sekund.
5. Powtarzają ćwiczenie cztery razy.

Przykładowe słowa nauczyciela

„Skieruj uwagę na oddech. Wdychaj spokojnie powietrze i pocuj, jak Twoja uwaga się wyostrza. Za chwilę będziemy szukać matematyki wokół nas.”

Korzyści

- uspokojenie układu nerwowego,
- poprawa koncentracji,
- przygotowanie do obserwacji i analizy.

Materiały dydaktyczne

- karty pracy,
- ołówki,
- kalkulatory,
- miarki lub taśmy miernicze,
- telefony komórkowe,
- podkładki do pisania.

Oddech wdzięczności – krótkie ćwiczenie na zakończenie lekcji. Uczniowie stają lub siadają wygodnie i zamykają oczy. Wykonują spokojny wdech nosem przez 4 sekundy, a następnie długi wydech ustami przez 6 sekund. Przy każdym wydechu przypominają sobie jedną rzecz, której nauczyli się podczas lekcji lub za którą są w tej chwili wdzięczni. Ćwiczenie powtarzają 3 razy.

Przykładowe słowa nauczyciela:

„Weź spokojny wdech. Podczas wydechu pomyśl o czymś wartościowym, co dziś odkryłeś lub zrozumiałeś. Pozwól, aby ta myśl została z Tobą na dłużej.”

Korzyści: Ćwiczenie pomaga uporządkować nowe informacje, wycisza emocje, wzmacnia poczucie satysfakcji z nauki oraz kończy lekcję w spokojnej i pozytywnej atmosferze.

Funkcje w otaczającym świecie - szczegółowy plan lekcji

Czas	Etap lekcji	Działania nauczyciela	Aktywność uczniów
5 min	Wprowadzenie i uważność	Powitanie, ćwiczenie „Oddech obserwatora”, przedstawienie tematu lekcji.	Wyciszają się, koncentrują uwagę i przygotowują do pracy.
5 min	Wprowadzenie merytoryczne	Przypomina pojęcie funkcji jako zależności między dwiema wielkościami.	Podają przykłady funkcji z życia codziennego.
15 min	Obserwacja terenowa	Przydziela zadania badawcze i wspiera pomiary w terenie.	Mierzą zależności, np. wysokość–cień, kroki–odległość.
10 min	Analiza danych	Pomaga w tworzeniu tabel i szkiców wykresów.	Porządkują dane, rysują wykresy i interpretują wyniki.
5 min	Prezentacja wyników	Moderuje krótkie prezentacje grup.	Przedstawiają odkryte zależności i wnioski.
3 min	Wyciszenie	Prowadzi ćwiczenie „Oddech wdzięczności”.	Relaksują się i porządkują refleksje.
2 min	Refleksja	Zadaje pytania podsumowujące.	Odpowiadają i formułują osobiste wnioski.



Projekt “Szczęśliwi ludzie tańczą i śpiewają”
realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego Plus
nr projektu 2024-1PL01-KA122-SCH-000238810

