



ZASADY GRY “ŻYJĘ ZDROWO”

- Każde wyzwanie trwa standardowo 20 dni szkolnych i jest monitorowane na planszy-plakacie, który wisi w klasie.
- Plakat możecie pobrać ze strony: <https://biblioteka.ceo.org.pl/plakat-wyzwania-klasowego-zyje-zdrowo>
- Jeżeli uczniowie i uczennice zadeklarują, że chcą realizować wyzwanie także w weekendy, czas trwania wynosi 20 dni kalendarzowych.
- Należy wówczas ustalić, w jaki sposób będą zbierane informacje o wykonaniu lub niewykonaniu zadania przez poszczególnych uczniów. Najlepiej robić to jak najbardziej anonimowo.
- W wyzwaniu uczestniczy cała klasa, zespołowo. Zadanie-nawyk klasa wykonuje w miarę możliwości wspólnie, aby wydobyć aspekt więziotwórczy (“Jesteśmy w tym razem.”, “To NASZE wyzwanie.”, “Dla zdrowia całej klasy!”).
- Każdy dzień wyzwania, w którym przynajmniej 90% uczniów i uczennic obecnych tego dnia wykona zadanie, przesuwa pionek o jedno pole na planszy. Gdyby któregoś dnia to się nie udało, czas gry się po prostu wydłuża. Gramy aż do wypełnienia 20 pól na planszy.
- Pionkiem może być zwykła pinezka lub przygotowany przez uczniów i uczennice specjalny pionek przyczepiany do planszy-plakatu.
- Na planszy znajdują się również “pola mocy” oznaczone innym kolorem. Kiedy klasa dotrze na nie, należy zeskanować znajdujący się tam kod QR i wykonać wspólnie ćwiczenie-zabawę, która jest opisana pod kodem.



WYZWANIE KLASOWE - INSTRUKCJA

DLA NAUCZYCIELA_LKI PROWADZĄCEGO_EJ WYZWANIE:

- Zapoznaj się z zasadami gry. .
- Przeprowadź lekcję wstępną do wyzwania klasowego wg wytycznych w części “Jak przygotować klasę do wyzwania?” Ważne jest, aby uczennice i uczniowie świadomie zrozumieli sens wyzwania i świadomie zgodzili się na udział.
- Dbaj, żeby zadanie miało pożądany poziom trudności (nie za łatwe, ale i nie za ambitne) - w razie konieczności zaproponuj modyfikacje, które pozwolą wykonać zadanie wszystkim uczniom i uczennicom.
- Poinformuj innych nauczycieli, uczących w Twojej klasie, że w ciągu tych 20 dni klasa będzie realizowała wyzwanie - zwłaszcza jeśli miałyby to się odbywać na ich lekcjach (nie może to jednak zająć więcej niż 5 minut z jednej lekcji).
- Poinformuj rodziców o celu i przebiegu wyzwania. Poproś o wsparcie i współpracę. Podkreśl, że nie chodzi o rywalizację, a o kształtowanie zdrowych nawyków.
- Monitoruj przebieg wyzwania i odnotowywanie kolejnych kroków na planszy
- Kiedy klasa dotrze do “pola mocy” oznaczonego kodem QR, zeskanuj go i przeprowadź ćwiczenie-zabawę ukrytą pod kodem (możesz oczywiście najpierw sam/a się z nimi zapoznać).
- Motywuj klasę. Jeśli to dla Ciebie możliwe, bierz udział w wyzwaniu razem z nimi - to bardzo silny motywator. Przypominaj, że robicie to dla zdrowia.
- Zadbaj o domknięcie wyzwania, refleksję i świętowanie sukcesu - inspiracje znajdziesz w części: “Jak podsumować wyzwanie?”

DLA UCZNIÓW I UCZENNIC:

- Na początku wybierzcie w porozumieniu z nauczycielem nagrodę, którą uzyskacie, kiedy dojdziecie do mety wyzwania. Uwaga! Nagroda powinna być zdrowa!
- Wykonajcie pionek, który można przytwierdzać do plakatu (za pomocą pinezek, naklejek, plasteliny lub jeszcze inaczej - to może być nawet zwykła pinezka).
- Wybierzcie spośród siebie osobę/osoby odpowiedzialne za realizację wyzwania - to może być jedna osoba cały czas (+zastępca na czas ewentualnej nieobecności) lub np. jedna osoba na każdy tydzień (+zastępca/zastępcy).
- Jeśli wykonujecie zadanie w szkole, osoba odpowiedzialna za zadanie daje sygnał, aby wszyscy je wykonali. Następnie zaznacza wykonanie zadania na planszy-plakacie - przesuwając pionek.
- Wykonujcie zadanie uczciwie, ze świadomością, że to gra o Wasze zdrowie.
- Nie oceniajcie kolegów i koleżanek, jeśli któregoś dnia nie uda im się wykonać zadania. Pomyślcie, jak im pomóc. To wyzwanie dla całej klasy, więc tylko wspierając się wzajemnie, możecie osiągnąć metę.
- Po dotarciu do mety, świętujcie i odbierzcie swoją nagrodę!