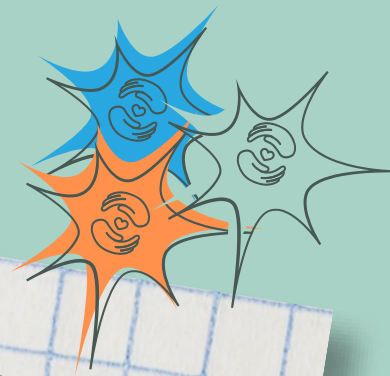




# Nie bądź NPC. Wybierz misję!



Wyzwanie **Nie bądź NPC. Wybierz misję!** jest zachętą do wolontariackiego podejmowania aktywności pro pokojowych poprzez zaangażowanie społeczne. Misje prezentowane w wyzwaniu są krótkimi w przeprowadzeniu akcjami, które angażują młodzież do działań, sprzyjających budowaniu pokoju wewnętrznego, pokoju z innymi i pokoju ze środowiskiem.

## WAŻNE DATY

**START WYZWANIA - PREZENTACJA PULI MISJI**

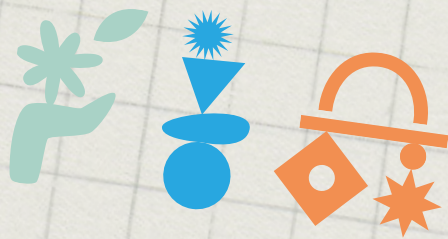
15 LISTOPADA

**WYZWANIE SPECJALNE**

5 GRUDNIA

**KONIEC WYZWANIA**


15 GRUDNIA




# CO WARTO WIEDZIEĆ?

## POZIOMY TRUDNOŚCI I CZAS WYKONANIA

Czas realizacji każdej misji oraz jej poziom trudności zostały określone na podstawie porównania z innymi misjami w naszym wyzwaniu. Należy jednak pamiętać, że są to jedynie szacunkowe wartości – rzeczywista realizacja misji może różnić się w zależności od konkretnych okoliczności i dynamiki pracy grupy.

**CZAS REALIZACJI:** 

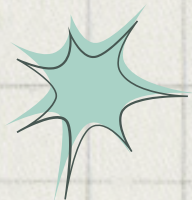
**POZIOM TRUDNOŚCI:** 

## KOLORY MISJI - ZNACZENIE



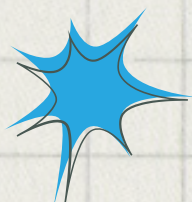
### **Pokój z innymi**

Misje oznaczone tym kolorem koncentrują się na działaniach, które wzmacniają więzi międzyludzkie, ulepszają komunikację i wspierają harmonijne współistnienie w społeczności. Celem jest budowanie pozytywnych relacji i lepszego zrozumienia między ludźmi.



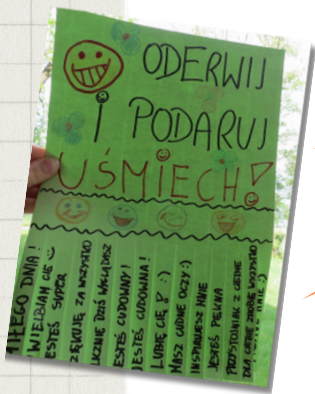
### **Pokój ze środowiskiem**

Misje w tej kategorii skupiają się na działaniach edukacyjnych dotyczących ochrony środowiska i promowania świadomości ekologicznej. Chodzi o uwrażliwienie uczestników na problemy środowiskowe i zachęcenie do działań na rzecz ochrony naszej planety.



### **Pokój wewnętrzny**

Misje pod tym kolorem mają na celu zwiększenie poziomu samopoczucia uczestników, wspieranie spokoju wewnętrznego oraz budowanie siły psychicznej. Działania te skoncentrowane są na rozwoju osobistym, zdrowiu psychicznym i odnajdywaniu wewnętrznej harmonii.



## MISJA NR 1 ODERWIJ I PODARUJ UŚMIECH

CZAS REALIZACJI:



POZIOM TRUDNOŚCI:



### OPIS:

*Lubię cię! Inspirujesz mnie! Podziwiam Twoją ambicję!* - tak rzadko mówimy sobie na co dzień miłe rzeczy. Zainicjujcie akcję polegającą na przygotowaniu i dystrybuowaniu kartek, z których uczniowie (i nie tylko!) będą mogli oderwać kawałek i podarować go innej osobie, przekazując miłe słowo.

### REALIZACJA:

Zgromadźcie grupę (klasę), rozdajcie potrzebne materiały i przygotujcie kartki z miłymi rzeczami do przekazania. Możecie nazwać je inaczej, a to, co napiszecie na karteczkach do wydarcia, to już Wasza inwencja :) Następnie przytwierdźcie kartki w miejscach, gdzie bywają inni (korytarze szkolne, sklepik itp.). Możecie również pomyśleć o zabraniu kartek ze sobą, i powieszeniu ich poza szkołą.

### CO SIĘ PRZYDA:

- Pisaki z cienkimi końcówkami, długopisy, kredki, kolorowy papier, wszelkie artykuły piśmiennicze, jakich zechcecie użyć.
- Materiał do przytwierdzenia: taśma/masa mocująca.

### ZŁOTE RADY:

- Do tworzenia list, możecie zaangażować innych - osoby będące na świetlicy, niećwiczące w tym dniu na wf-ie itp.
- Być może możecie wykorzystać godzinę wychowawczą? - zapytajcie nauczyciela/nauczycielki.
- Kartki przyklejcie na lekkie taśmy bądź masę mocującą. Nie przyklejajcie ich na ścianach pomalowanych farbą, aby nie odeszła!
- Pisząc karteczki z miłymi słowami, pamiętajcie, aby używać różnych form osobowych: *Jesteś najlepszy!* i *Jesteś najlepsza!* Mogą to być różne karteczki.
- Możecie dodać krótką instrukcję typu, *oderwij wybraną karteczkę i podaruj innej osobie.*

### POMYSŁOWNIK:

- Możecie zrobić więcej niż jedną kartkę na osobę i zorganizować na przerwie stoisko (stojące lub ruchome), aby podarować arkusz innemu uczniowi/innej uczennicy i pozwolić mu/jej na powieszeniu jej w wybranym miejscu. Siejcie dobro w szkole i poza nią. Inspirujcie! Im więcej dobrych słów - tym lepiej.

#podarujusmiech



## MISJA NR 2 ZAMIAST TYLKO PATRZEĆ, ZOBACZ KOGOŚ

CZAS REALIZACJI:



POZIOM TRUDNOŚCI:



### OPIS:

Obito Wam się kiedyś o uszy, że patrzenie w czyjeś oczy nieprzerwanie przez 4 minuty może zwiększyć między nimi więzi, a nawet sprawić, że się w sobie zakochają? Zorganizujcie eksperyment i przekonajcie się sami! Jest to świetny sposób na praktykowanie uważności i dostrzeżenia w drugim człowieku czegoś nowego. Według danych z 2023 roku nastolatki spędzają przed ekranem 7 godzin i 22 minuty dziennie. Czy myślicie, że przy tej statystyce 4 minuty patrzenia komuś w oczy, będą wyzwaniem?

### REALIZACJA:

Ustalcie datę akcji (np. przerwy w danym dniu) i ogłoście ją w szkole.

Przygotujcie miejsce, gdzie będzie odbywał się eksperyment - może być ich kilka! :) Przy każdym stanowisku powinna być min. jedna osoba, która zachęci i przedstawi zainteresowanym przebieg eksperymentu oraz będzie nadzorować i mierzyć czas. Po 4-minutach zapytajcie o wrażenia :)

### CO SIĘ PRZYDA:

- Coś do siedzenia dla uczestników/czek - krzesła/worki.
- Parawan - do delikatnego odgrózenia miejsca (można wykorzystać roll-upy/ścianki, czy już istniejące miejsce/zastony.
- Stoper/minutnik - jako organizatorzy/rki mierzyć czas.

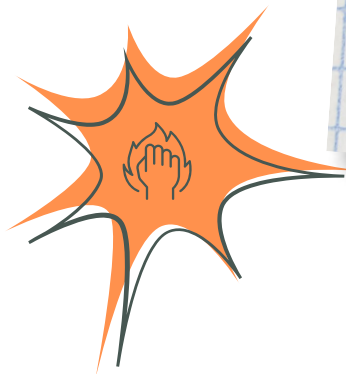
### ZŁOTE RADY:

- Jeśli potrzebujecie, możecie zmodyfikować eksperyment i skrócić czas, np. do dwóch lub trzech minut.
- Zadbajcie o to, aby nikt nie przeszkadzał osobom biorącym udział w eksperymencie, zarówno pytaniami kierowanymi w ich stronę, jak i komentarzami podczas przyglądania się.
- Przygotowując miejsce eksperymentu, zadbajcie, aby miejsce, gdzie uczestnicy/czki siedzą, było na uboczu, lekko zastonięte. Pozwoli to im na skupienie. Możecie wykorzystać wszelkie wnęki w ścianach, powiesić płachtę na wieszakach, użyć roll-upów itp.
- Nic nie stoi na przeszkodzie, aby przygotować więcej niż jedno stanowisko! Pozwoli to na wzięcie udziału w eksperymencie większej liczbie uczniów i uczennic.
- Eksperyment może być ciekawszy, jeśli w pary zostaną dobrane osoby, które mało się znają.

### POMYSŁOWNIK:

- Zbierzcie od uczestników/iczek wnioski. Możecie nagrać krótką relację z wypowiedziami, lub poprosić ich o napisanie ich na kartkach. Całość możecie zaprezentować np. na szkolnej tablicy lub w mediach społecznościowych szkoły.

PS: nie zapomnijcie sami spróbować siły 4-minutowego kontaktu wzrokowego! :)



## MISJA NR 3 MAŁA POMOC - WIELKA SIŁA

CZAS REALIZACJI: 

POZIOM TRUDNOŚCI: 

### OPIS:

*W małej pomocy drzemie wielka siła* - to hasło naszej misji. Wasze zadanie polega na stworzeniu *Drzewa Współpracy*, na którym uczniowie i uczennice będą mogli wyrazić chęć pomocy innym, dzieląc się swoimi umiejętnościami, talentami, czasem czy po prostu swoją obecnością. Podczas misji ma powstać drzewo - odpowiednio duże. Przygotujcie również liście z papieru, które uczniowie będą mogli dodawać do gałęzi.

### REALIZACJA:

Wybierzcie miejsce w szkole, gdzie *Drzewo Współpracy* zostanie umieszczone. Wykorzystajcie swoje artystyczne zdolności, aby je stworzyć. Przygotujcie listki - na nich uczniowie i uczennice napiszą, w czym mogą pomóc innym, jak się z nimi skontaktować (np. e-mail, telefon, Instagram, osobiście w szkole) i umieszczą je na drzewie. To może być pomoc w nauce, wspólne tworzenie muzyki, polecenie miejsc w mieście, czy wsparcie w organizacji wydarzeń szkolnych.

### CO SIĘ PRZYDA:

- Kolorowe kartki, nożyczki, taśma/klej/masa mocująca, długopisy/cienkopisy/mazaki do pisania.

### ZŁOTE RADY:

- Liście muszą być odpowiednio duże, aby dało się na nich zapisać najważniejsze informacje.
- Drzewo umieśćcie w widocznym miejscu, na wysokości wzroku, aby każdy mógł przeczytać treść z listków.
- Przygotujcie tablicę z przykładami dla osób, które mogą nie być pewne, co mogą podarować innym, zainspirujcie ich. Przykłady: chętnie pomogę z geometrią, mogę zrobić plakat, polecę Ci oryginalne kawiarnie w mieście, nauczę cię jeździć na rolkach, chętnie pogadam i spędzę czas.
- Powieście swoje liście jako pierwsi, aby inni mieli przykład - pamiętajcie, aby jasno je podpisać i dać znać, jak osoba, która chce skorzystać z pomocy, ma się skontaktować np. *Ania K. z 6C - podzielę się radami z tresowania psów - napisz na IG @ania2010*.

### POMYSŁOWNIK:

- Drzewo z liśćmi? Super pomysł, ale może macie swój? Dom zbudowany z cegiełek? Słońce z promieniami? Jeśli widzicie *Drzewo współpracy* inaczej, nie bójcie się zmienić wizualnej koncepcji!
- Możecie też utworzyć *dziennik współpracy*, w którym uczniowie będą mogli opisywać, jak skorzystali z pomocy innych i jakie efekty przyniosło ich wspólne działanie.

#malapomoc



## MIŚJA NR 4 PUSZKA ŻYCZLIWOŚCI

CZAS REALIZACJI: 

POZIOM TRUDNOŚCI: 

### OPIS:

Uwolnijmy wszystkie pozytywne myśli o innych! Wasza misja koncentruje się na zachęcaniu uczniów i uczennic do zauważania i doceniania małych gestów życzliwości w szkole i wyrażania wdzięczności. Celem jest stworzenie kultury, w której pozytywne działania są regularnie dostrzegane i celebrowane, co przyczynia się do budowania bardziej pokojowej i wspierającej atmosfery w społeczności szkolnej. Nauczyciel przesunął kartkówkę na jutro? Koleżanka z klasy przyniosła worek pluszaków na loterię? Szkolna drużyna wygrała zawody? Dajcie im znać, że docenicie!

### REALIZACJA:

Stwórzcie system, w którym uczniowie i uczennice mogą dzielić się i doceniać pozytywne działania. Może to być anonimowa skrzyneczka lub/i w wersja cyfrowa np. formularz Google. Najważniejsze, aby pochwała trafiła do osoby, do której jest kierowana. Ustalcie np. jeden dzień w tygodniu lub miesiącu, gdzie karteczki i formularze trafiają do osób, do których zostały skierowane.

### CO SIĘ PRZYDA:

- Skrzyneczka i bezpieczne miejsce, w którym może się znajdować.
- Wydrukowany link do formularza.

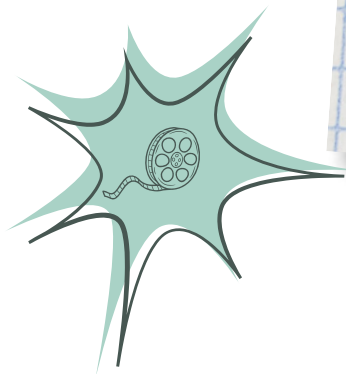
### ZŁOTE RADY:

- Zadbajcie, aby skrzynka była w bezpiecznym miejscu.
- Anonimowość skłania czasem do robienia żartów, nie przekazujcie odbiorcom karteczek, po których poczują się gorzej.
- Dodawanie pochwał może być łatwiejsze, gdy obok skrzynki znajdują się karteczki i długopis.
- Poinformujcie innych, aby jasno określali na karteczkach, o którą osobę chodzi.
- Przy skrzyneczce umieście instrukcję "jak to działa"

### POMYSŁOWNIK:

- Aby dobrze rozpocząć działanie skrzyneczki, możecie ogłosić przejście z nią po klasach w dany dzień i o danej godzinie i pozierać karteczki bezpośrednio od uczniów.

#puszkazyczliwosci



## MISJA NR 5 MOŻNA PANIKOWAĆ

CZAS REALIZACJI: 

POZIOM TRUDNOŚCI: 

### OPIS:

Przed wami niecodzienna okazja, by zorganizować szkolny pokaz filmu *Można Panikować*. Ten dokument, to coś więcej niż zwykłe kino. To emocjonalna podróż, która zmusza do refleksji nad naszą rolą w obliczu zmian klimatycznych. Profesor Szymon Malinowski, główny bohater filmu, nie opiera się na skomplikowanych wykresach czy statystykach, ale na swoim życiu, aby pokazać, jak szybko zmienia się nasze środowisko. To film, który z jednej strony porusza, a z drugiej inspiruje do działania, idealny do rozbudzenia świadomości ekologicznej wśród młodzieży.

### REALIZACJA:

Zorganizujcie pokaz w szkolnej sali gimnastycznej, auli lub klasie. Najlepszy termin uzgodnijcie z opiekunką/nem. Upewnijcie się, że macie dostęp do niezbędnego sprzętu: projektora, ekranu i systemu dźwiękowego. Zadbajcie o wygodne ustawienie miejsc, aby każdy mógł w pełni skupić się na filmie.

### CO SIĘ PRZYDA:

- Projektor, ekran i system dźwiękowy, krzesła/inne siedzenia.
- Materiały do przygotowania plakatów informujących o wydarzeniu.

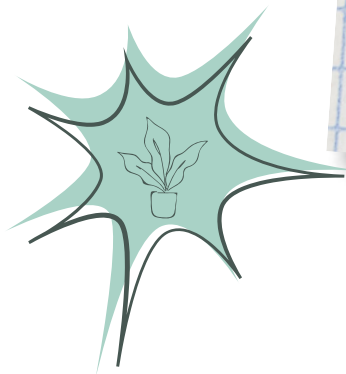
### ZŁOTE RADY:

- Film dostępny jest dla wszystkich. Możecie znaleźć go bezpośrednio na Youtube,
- Jeśli wiecie, że w miejscu w którym odbędzie się seans może być słaby internet - pobierzcie wcześniej film, to dobra praktyka,
- Sprawdźcie sprzęt przed pokazem, aby uniknąć problemów technicznych.

### POMYSŁOWNIK:

- Rozważcie zaproszenie gościa, który poprowadzi dyskusję po filmie, może być to nauczyciel/ka, lokalny/a ekspert/ka ekologiczny/a czy nawet entuzjasta/ka kwestii klimatycznych.
- Zorganizujcie dyskusję na temat filmu i jego przesłania, aby pobudzić do myślenia i rozmowy na tematy środowiskowe.
- Możecie również przygotować ankietę, aby zebrać wrażenia uczniów i uczennic na temat filmu i dyskusji.

#moznapanikowac



## MISJA NR 6 ZOSTAŃ OPIEKUNEM ROŚLINY

CZAS REALIZACJI: 

POZIOM TRUDNOŚCI: 

### OPIS:

A gdyby tak... mieć w szkole własnego kaktusa lub storczyka? Rośliny nie tylko ozdabiają przestrzeń, ale też wpływają na nasze samopoczucie, koncentrację oraz mogą zminimalizować stres. W ramach tej misji zachęcamy Was do *adopcji rośliny*, która już jest w szkole (za porozumieniem ze szkołą!) lub do przyniesienia swojej rośliny z domu. Niech każda roślina ma swojego opiekuna/kę lub opiekunów/ki, którzy będą o nią dbać i znać jej potrzeby!

### REALIZACJA:

Każda *zaadoptowana roślina* powinna mieć tabliczkę z informacją o tym kto się nią zajmuje np. Janek i Kasia z 5B. Zadaniem tych osób, jest dowiedzieć się jak najwięcej o roślinie tj. sposobie podlewania, potrzebach związanych z umiejscowieniem czy potrzeba przycinania lub wielkość doniczki. Ciekawe będą również inne informacje np. o cyklu życiowym - kiedy kwitnie itp. Informacje powinny zostać umieszczone np. na doniczce lub tabliczce na wbitej wykałaczce tak, aby edukować innych. Opiekunowie zajmują się podlewaniem i wszelką opieką nad rośliną.

### CO SIĘ PRZYDA:

- Tabliczki lub wykałaczki do oznaczenia roślin, materiały do dekoracji doniczek (farby, pisaki, naklejki itp.).

### ZŁOTE RADY:

- Spróbujcie dowiedzieć się, jakie rośliny są bezpieczne i jakie lubią warunki panujące w Waszej szkole. Możecie skonsultować się z lokalnym ogrodnikiem lub nauczycielem biologii.
- Zadbajcie o to, aby każdy wiedział, że tylko dani opiekunowi rośliny się nią zajmują - tak aby nie doszło np. do przelania. Poinformujcie zwłaszcza osobę, która zajmuje się tym teraz :)
- Roślina jest Wasza - możecie pięknie ozdobić doniczkę i się nią chwalić.
- Polecamy, aby rośliną zajmowała się jedna osoba, lub para, max. trójka. Przy większej grupie, łatwiej będzie o zaniedbanie, rozmycie odpowiedzialności.

### POMYSŁOWNIK:

- Zorganizujcie mini-warsztaty lub spotkanie, na którym będziecie mogli podzielić się zdobytą wiedzą i doświadczeniem z opieki nad roślinami z innymi uczestnikami misji.
- Możecie także stworzyć małą wystawę lub tablicę informacyjną z ciekawostkami o roślinach, które opiekują się uczniowie i uczennice. Możliwości są nieograniczone, więc niech Wasza kreatywność rozkwitnie razem z roślinami!

#adopcjarosliny





## MISJA NR 7 SZKOLNY PINTEREST - EKO-PREZENTOWNIK

CZAS REALIZACJI: 

POZIOM TRUDNOŚCI: 

### OPIS:

Święta już tuż tuż, a jak święta to i prezenty. Często chcemy coś podarować naszym bliskim. A co jeśli byśmy to robili w sposób przyjazny dla środowiska? W tej misji stworzycie szkolną tablicę w stylu Pinteresta, pełną inspiracji na *eco-friendly* prezenty. Niech będą to lokalne produkty, usługi, być może oferowane przez samych uczniów, uczennice i ich rodziny? Niech to będzie prawdziwa skarbnica pomysłów na unikalne i świadome podarunki odchodzące od konsumpcjonizmu. Być może w Waszej okolicy działają lokalne firmy i organizacje, które tworzą własne wyroby?

### REALIZACJA:

Zorganizujcie grupę i uruchomcie *tryb kreatywny* - razem stworzycie tablicę inspiracji. Wybierzcie miejsce, gdzie będzie ona widoczna dla wszystkich - na przykład w miejscu gazetki szkolnej. Na tablicy umieśćcie wydrukowane pomysły, informacje o średnich kosztach, miejscach, gdzie można znaleźć te przedmioty czy usługi, oraz kontakty do osób, które je oferują. Pokażcie, że prezenty mogą być zarówno trafione, użyteczne jak i ekologiczne!

### CO SIĘ PRZYDA:

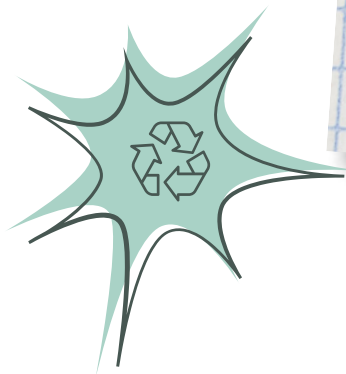
- Kolorowe markery/pisaki/kredki, papier, karton, materiały do tworzenia tablicy, drukarka do wydrukowania pomysłów, taśma klejąca, pinezki do przymocowania elementów na tablicy.

### ZŁOTE RADY:

- Pamiętajcie o estetyce! Wasza tablica powinna być nie tylko informacyjna, ale i zachęcająca do oglądania.
- Włączcie do misji innych - możecie zapytać uczniów i uczennice np. na grupie szkoły o to, czy tworzą rękodzieło lub mają ciekawe pomysły.
- Zadbajcie o to, aby informacje były czytelne i łatwe do zrozumienia.
- Możecie także umieścić na tablicy instrukcje "krok po kroku", jak zrobić niektóre z prezentów samodzielnie.
- Pamiętajcie - celem misji jest pokazanie lepszej alternatywy. Czy voucher do kina będzie dobrym przykładem? Tak! A gumki do włosów szyte przez Martę z 8A? Również :)

### POMYSŁOWNIK:

- Rozważcie stworzenie cyfrowej wersji tablicy, dostępnej online dla uczniów i uczennic, którzy chcieliby mieć dostęp do pomysłów w domu.
- Możecie również zorganizować warsztaty... eko-pakowania prezentów! Wiecie, jak pięknie można ozdobić niepotrzebne kartony, lub opakowywać w biało-czarne gazety?



## MISJA NR 8 DAJ KOSZA ŚMIECIOWI

CZAS REALIZACJI: 

POZIOM TRUDNOŚCI: 

### OPIS:

Wszyscy wiemy, że segregowanie śmieci to *must have*, ale co z tego, gdy w momencie, w którym potrzebujemy wyrzucić butelkę czy papier, a w pobliżu jest tylko jeden kosz? Wasza misja jest duża i ważna - zadaniem będzie zorganizowanie zbiórki, której celem będzie zakup większej ilości koszy do segregacji! Zrobicie z Waszej szkoły prawdziwą eko-bazę, zainspirujecie innych do rozwiązywania napotykanego problemu i zmienicie nawyki swoje i innych - oby na zawsze! ;)

### REALIZACJA:

Rozpocznijcie od stworzenia planu zbiórki. Może to być sprzedaż domowych wypieków, organizacja loterii z fajnymi nagrodami lub nawet mały koncert talentów w szkole. Kreatywność to klucz do sukcesu! Po zebraniu funduszy nadszedł czas na zakup koszy. Wybierzcie te, które są wytrzymałe i pasują do estetyki szkoły. Rozstawienie ich w strategicznych miejscach to kolejny krok do eko-sukcesu.

### CO SIĘ PRZYDA:

- Materiały do promocji zbiórki: plakaty, ulotki, posty w mediach społecznościowych.
- Akcesoria potrzebne do organizacji zbiórki: stoisko, skarbonka, dekoracje.

### ZŁOTE RADY:

- To wyzwanie jest złożone. Pamiętajcie, aby konsultować swoje kroki z dyrekcją - bezpośrednio lub poprzez opiekuna/opiekunkę wyzwania.
- Spróbujcie zaangażować nauczycieli/ nauczycielki, aby przygotowali *niepytajki* - nic lepiej nie schodzi na loteriach. ;)
- Przed zakupem koszy zróbcie dobry research - skonstruujcie listę firm z oferujących korzystne ceny.

### POMYSŁOWNIK:

- Zbiórkę możecie rozszerzyć o kampanię informacyjną na temat segregowania. Czy wiecie, gdzie wrzucić pudełko po jogurcie, którego nie dojedliście? Plastik, czy jednak zmieszane?
- Możecie zaprosić eksperta i zadać mu najtrudniejsze pytania ;)
- Misję możecie zwieńczyć przeprowadzeniem Kahoota na temat segregacji!

#dajkosza



## MISJA NR 9 TARGI DOBRA - BAZAREK WYMIANY!

CZAS REALIZACJI: 

POZIOM TRUDNOŚCI: 

### OPIS:

Czas na ekologiczną rewolucję w Waszej szkole! Misja *Targi Dobra - Bazarek Wymiany* to fantastyczna okazja, aby dać drugie życie rzeczom, które już nie są Wam potrzebne. Ubrania, książki, gry, zabawki, a nawet podręczniki – wszystko znajdzie swojego nowego właściciela/ kę. To nie tylko świetna zabawa, ale też ważny krok w kierunku bardziej zrównoważonego życia. Pamiętajcie, wymiana to nie tylko oszczędność pieniędzy, ale też opieka nad naszą planetą!

### REALIZACJA:

Zacznijcie od ustalenia daty i miejsca targów. Następnie przeprowadźcie zapisy, aby wiedzieć, ilu wystawców/ czyń się spodziewać i ile miejsca przygotować. Organizujcie przestrzeń tak, aby każda kategoria rzeczy miała swoje oznaczone miejsce. Ustalcie zasady targów – czy będzie to czysta wymiana, czy też dopuszczacie możliwość symbolicznych zakupów. Promujcie wydarzenie w szkole i mediach społecznościowych, aby przyciągnąć jak najwięcej uczestników/ uczestniczek.

### CO SIĘ PRZYDA:

- Listy zapisów, aby wiedzieć, ilu uczestników/ czek się spodziewać.
- Stoiska i miejsca do wystawiania rzeczy, z etykietami dla każdego uczestnika/ czki.
- Materiały promocyjne: plakaty, ulotki, posty w mediach społecznościowych.

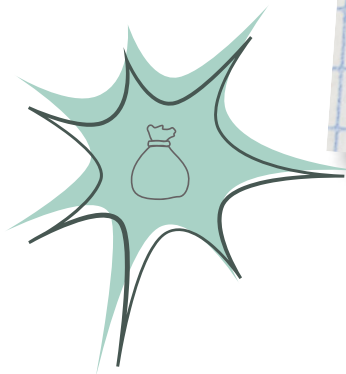
### ZŁOTE RADY:

- Zachęcajcie do kreatywności w prezentacji swoich stoisk – niech to będzie też okazja do wyrażenia siebie.
- Pamiętajcie o ustaleniu zasad wymiany – czy wymiana odbywa się jeden na jeden, czy są jakieś inne reguły - np. można oddać i dostać coś bezinteresownie.

### POMYSŁOWNIK:

- Można zorganizować specjalne wydarzenie online, na przykład poprzez grupę na Facebooku i tam kontynuować targi, oddając rzeczy, które nie zdążyły znaleźć nowych właścicieli/ właścicielek podczas targów.

#bazarekwymiany



## MISJA NR 10 NIE-DZIEŃ SPRZĄTANIA ŚWIATA

CZAS REALIZACJI: 

POZIOM TRUDNOŚCI: 

### OPIS:

Na czym polega akcja sprzątania świata, z pewnością wiecie doskonale. A czy wiedzieliście/ałyście, że można ją zorganizować nie tylko w kwietniu i wrześniu? Czasem potrzebujemy wyjścia ze schematu, aby to zauważyć. Nie tylko sprzątanie, a edukowanie na temat śmiecenia jest ważne, aby nasza okolica pozostawała czysta. Każdy, nawet najmniejszy krok w tym kierunku, przybliży nas do czystszej świata.

### REALIZACJA:

Zacznijcie od wybrania obszaru/okolicy, która najbardziej potrzebuje posprzątania przed zimą. Może to być park, ulice wokół szkoły, czy nawet plac zabaw. Zorganizujcie zespoły odpowiedzialne za poszczególne obszary. Zaopatrzyć się w rękawice, worki na śmieci i inne potrzebne narzędzia. Poinformujcie lokalną społeczność o Waszej akcji – może dołączą się do Was i pomogą w sprzątaniu? Po każdej akcji zróbcie grupowe zdjęcie i podzielcie się nim w mediach społecznościowych, aby inspirować innych.

### CO SIĘ PRZYDA:

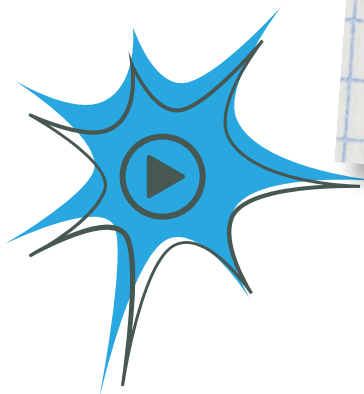
- Rękawice ochronne i worki na śmieci, wyznaczone obszary sprzątania.

### ZŁOTE RADY:

- Pamiętajcie o bezpieczeństwie – używajcie rękawic i nie zbierajcie niebezpiecznych przedmiotów.
- Spróbujcie zaangażować lokalne władze lub organizacje – może udostępnią dodatkowe narzędzia czy wsparcie logistyczne.
- Uczynienie akcji regularnym wydarzeniem może przyciągnąć uwagę mediów i zwiększyć świadomość ekologiczną w społeczności.

### POMYSŁOWNIK:

- Rozważcie utworzenie *ekologicznych patroli* monitorujących czystość wyznaczonych obszarów.



## MISJA NR 11 MOOD BOOSTER - PLAYLISTA

CZAS REALIZACJI: 

POZIOM TRUDNOŚCI: 

### OPIS:

Muzyka ma niezwykłą moc budowania pozytywnych emocji i wzmacniania pewności siebie. W ramach tej misji stworzycie swoją unikalną playlistę z piosenkami, które inspirują, dodają energii i pomagają wierzyć w siebie. Takiej na i dobre i słabe dni. Gatunek? To nieistotne! Niech to będzie pozytywna mieszanka wybuchowa, łącząca hity z *Disneya* i *Hall of Fame* zespołu *The Script*. Słuchając jej, nie tylko poprawicie sobie humor, ale poznacie nowe melodie.

### REALIZACJA:

Zaangażujcie całą klasę/grupę w tworzenie playlisty. Każdy może zaproponować ulubione utwory, które mają dla niego szczególne znaczenie. Użyjcie Spotify, YouTube, czy innej platformy muzycznej do stworzenia i udostępnienia playlisty. Nie zapomnijcie także o zorganizowaniu krótkiego podsumowania, podczas którego każdy opowie, dlaczego wybrał akurat te utwory.

### CO SIĘ PRZYDA:

- Smartfony/inne urządzenia z dostępem do Internetu.
- Materiały do zrobienia plakatu, drukarka.

### ZŁOTE RADY:

- To zadanie łatwiej będzie Wam przeprowadzić w małych grupach - a później połączyć Wasze propozycje w jedno.
- Nie ma lepszego, i gorszego gustu muzycznego - każdy ma swój indywidualny. Uszanujcie to i zadbajcie, aby na playliście znalazły się różne gatunki. Unikajcie krytykowania wyborów innych.
- Postarajcie się zrealizować misję razem, jednocześnie.
- Aby udostępnić playlistę szkole, przygotujcie plakat i powieście go w widocznym miejscu.

### POMYSŁOWNIK:

- Na plakacie możecie zamieścić kod QR, korzystając z darmowych generatorów - dzięki temu uczniowie i uczennice łatwo trafią na Waszą playlistę.
- A może macie w szkole radiowęzeł lub muzyczne przerwy? Możecie rozszerzyć realizację misji o szersze zaprezentowanie waszego zbioru pozytywnych utworów.

#playlista



## MISJA NR 12 CHECKLISTA DLA POKOJU

CZAS REALIZACJI: 

POZIOM TRUDNOŚCI: 

### OPIS:

W tej misji skupiamy się na budowaniu pokoju na trzech poziomach: wewnętrznym, z innymi i z naturą. Utwórzcie checklisty na najbliższy miesiąc, zawierające proste, ale znaczące działania, które każdy może podjąć, aby promować wzajemne zrozumienie i wewnętrzny spokój. Zaproponujemy Wam wzór karty i kilka przykładów, ale to Wy zdecydujecie, co na niej umieścicie. To świetna okazja, by podzielić się tymi pomysłami z innymi i zachęcić ich do tworzenia własnych checklist.

### REALIZACJA:

Zacznijcie od pobrania i wydrukowania lub przygotowania własnych wzorów checklist, które będą zawierały różnorodne działania. Następnie zorganizujcie stoisko na przerwie, gdzie uczniowie i uczennice z innych klas lub grup będą mogli podejść i stworzyć własne listy. Możecie też rozważyć cyfrowe wersje checklist, które będą łatwe do udostępnienia i personalizowania.

### CO SIĘ PRZYDA:

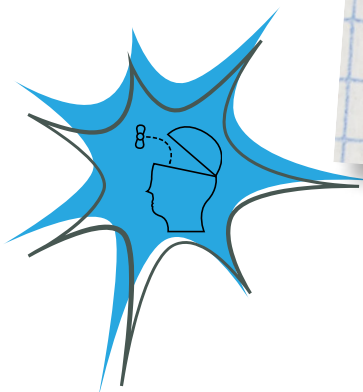
- Wydrukowane wzory checklist - znajdziecie je na [poland.sci.ngo/materialy-edukacyjne/](http://poland.sci.ngo/materialy-edukacyjne/)
- Przybory piśmiennicze: długopisy, kredki, markery, itp.
- Stoisko z przestrzenią do siedzenia i tworzenia checklist.

### ZŁOTE RADY:

- Zachęcajcie uczniów i uczennice do bycia kreatywnymi – im bardziej osobista i unikalna checklista, tym lepsza.
- Więcej nie znaczy lepiej - nawyki warto budować małymi krokami. Nie musicie wypełniać wszystkich pól na checkliście.
- Dużą wartością będzie ustalenie terminu, np. 2 tygodnie po stworzeniu checklist, w którym porozmawiacie o tym, co udało się zrealizować i jakie macie odczucia.
- Możecie się dzielić checklistami lub zachować ją tylko dla siebie.

### POMYSŁOWNIK:

- Możecie też stworzyć *wędrującą checklistę*, gdzie każda osoba dodaje jedno zadanie, zanim przekazuje ją dalej.
- Na checkliście możecie dodać wzięcie udziału w innych misjach organizowanych w szkole :)



## MISJA NR.13 STREFA ODBODŹCOWANIA

CZAS REALIZACJI: 

POZIOM TRUDNOŚCI: 

### OPIS:

W natłoku codziennych zajęć, stresu i hałasu, każdy z nas potrzebuje chwili wytchnienia. Waszym zadaniem jest zainicjowanie stworzenia w szkole *Strefy Odbodźcowania* - spokojnego miejsca, gdzie można na chwilę uciec od zgiełku i odzyskać równowagę. To będzie wyjątkowa przestrzeń, w której panuje spokój, nie ma rozmów, światło jest delikatnie przygaszone, telefony milczą a muzyka nie gra, aby każdy chętny mógł się choć na chwilę zrelaksować i skupić.

### REALIZACJA:

Przy tej misji konieczna jest pomoc opiekunki/opiekuna misji i dyrekcji. Wybierzcie odpowiednie miejsce w szkole, które można zaaranżować jako *Strefę Wyciszenia*. Może to być cicha sala, kącik biblioteki lub inna dostępna przestrzeń. Następnie przygotujcie atmosferę sprzyjającą relaksowi: przygaszone światło, wygodne siedzenia, a może nawet rośliny, które wprowadzą element natury. Pamiętajcie, żeby ustalić zasady korzystania ze strefy, tak aby każdy, kto tam wejdzie, mógł liczyć na chwilę spokoju.

### CO SIĘ PRZYDA:

- Materiały pozwalające na przyciemnienie światła, np. zastony.
- Wygodne siedzenia - mogą to być fotele, poduszki, worki.
- Rośliny (które nie lubią światła ;)

### ZŁOTE RADY:

- Pamiętajcie, że każdy ma inne potrzeby w kwestii relaksu i wyciszenia. Ważne jest, by strefa była dostępna dla wszystkich i aby każdy mógł w niej znaleźć coś dla siebie.
- Zadbajcie o to, aby strefa była miejscem szanowanym przez wszystkich uczniów i nauczycieli. Utwórzcie tabliczkę z tym, jak ze strefy można korzystać, i czego robić nie można.
- Możecie także zorganizować krótkie sesje relaksacyjne lub medytacyjne dla zainteresowanych.
- Meble, worki, poduszki możecie uzyskać dzięki pomocy innych - często są oddawane za darmo przy okazji remontów w mieszkaniach

### POMYSŁOWNIK:

- Zorganizujcie warsztaty na temat korzyści płynących z medytacji lub krótkich ćwiczeń oddechowych. Możecie także zaproponować, aby nauczyciele/nauczycielki wykorzystywali tę przestrzeń do prowadzenia spokojnych zajęć czytania czy relaksacji.
- Zaproponujcie uczniom i uczennicom, by dzielili się wrażeniami z korzystania ze strefy i sugestiami, jak ją ulepszać.

#strefaodbodzcowania



## MISJA NR 14 MEDYTACYJNY RESET

CZAS REALIZACJI: 

POZIOM TRUDNOŚCI: 

### OPIS:

W dzisiejszym świecie pełnym pośpiechu i ciągłej aktywności umiejętność odnalezienia wewnętrznego spokoju jest nieoceniona. Waszym zadaniem jest zorganizowanie warsztatów medytacyjnych, które pomogą uczniom i uczennicom odkryć tę umiejętność. To nie tylko chwila relaksu, ale też nauka koncentracji i odnajdywania spokoju w codziennym życiu. Zadanie rozpoczyna się od znalezienia osoby z wiedzą praktyczną, która poprowadzi warsztaty w Waszej szkole.

### REALIZACJA:

Pierwszym krokiem jest znalezienie instruktora/ki medytacji lub jogi, który/a zgodzi się poprowadzić warsztaty w szkole. Możecie skontaktować się z lokalnymi centrami jogi, klubami fitness, a nawet zapytać nauczycieli/ki wf-u, czy znają kogoś odpowiedniego. Następnie ustalcie termin i miejsce warsztatów, a także poinformujcie o nich uczniów i uczennice oraz pracowników szkoły. Zorganizujcie zapisy i przygotujcie przestrzeń, tak aby była odpowiednia do medytacji – cicha, spokojna, z możliwością, by usiąść wygodnie na podłodze.

### CO SIĘ PRZYDA:

- Sala odpowiednia do medytacji, najlepiej cicha i przestronna.
- Maty do jogi lub poduszki dla uczestników/czek.
- System zapisów, aby kontrolować liczbę uczestników/czek.

### ZŁOTE RADY:

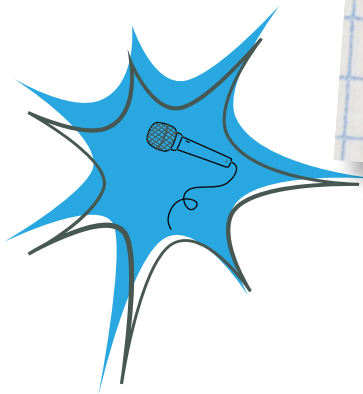
- Upewnijcie się, że warsztaty są odpowiednie dla każdego, niezależnie od doświadczenia w medytacji.
- Zachęcajcie do otwartości na nowe techniki relaksacji.
- Poinformujcie o korzyściach płynących z medytacji, takich jak redukcja stresu, poprawa koncentracji i ogólne poczucie spokoju.

### POMYSŁOWNIK:

- Rozważcie wprowadzenie regularnych, krótkich sesji medytacji jako stałego elementu szkolnego życia, np. przed ważnymi testami czy egzaminami.
- Zaproponujcie nauczycielom/ kom wf-u wprowadzenie elementów jogi do swoich zajęć.
- Możecie również zorganizować cykliczne "medytacyjne przerwy" w szkole, jako sposób na chwilowy reset i odstresowanie w ciągu dnia.

#medytacja





# MISJA NR 15 SONDA "ZDRADZ SWÓJ SEKRET"

CZAS REALIZACJI:



POZIOM TRUDNOŚCI:



## OPIS:

Czy zastanawialiście się, jak Wasi koledzy i Wasze koleżanki radzą sobie ze stresem, zwłaszcza w obliczu nadchodzących sprawdzianów? Ta misja to doskonała okazja, by poznać i podzielić się sposobami na zachowanie spokoju i dobre samopoczucie w szkolnej rzeczywistości. Przeprowadźcie sondę wśród uczniów i uczennic, pytając o ich metody na odstresowanie, relaks i utrzymanie dobrej kondycji psychicznej.

## REALIZACJA:

Utwórzcie zespół, który będzie przeprowadzał wywiady w różnych miejscach szkoły. Możecie zrobić to w przerwach między lekcjami, w bibliotece, czy na szkolnym podwórku. Przygotujcie zestaw pytań, które pomogą Wam odkryć różnorodne techniki radzenia sobie ze stresem.

## CO SIĘ PRZYDA:

- Lista pytań do ankiety.
- Urządzenie do nagrywania odpowiedzi (smartfon, dyktafon).

## ZŁOTE RADY:

- Upewnijcie się, że osoba, której zadajecie pytania, nie ma nic przeciwko nagrywaniu i udostępnianiu.
- Zróbcie próbne nagranie, żeby sprawdzić, czy odpowiednio słychać dźwięk - chyba nie chcecie, aby okazało się, że przeprowadzonej sondy nie słychać? ;)
- Obejrzyjcie w internecie porady dla prowadzących sondy - miejcie przygotowane pytania.
- Robiąc sondę, jak najszybciej przechodźcie do pytań - im dłużej będziecie opowiadać o tym co i dlaczego robicie, tym bardziej odpowiadający może się zestresować.
- Nie każdy będzie chciał odpowiadać - nie zniechęcajcie się! ;)

## POMYSŁOWNIK:

- Stwórzcie infografikę lub prezentację z najciekawszymi i najbardziej pomocnymi metodami radzenia sobie ze stresem, które odkryliście podczas sondy.
- Jeśli każdy/a z występujących w sodzie się zgodził, nic nie stoi na przeszkodzie, aby udostępnić film :).
- Jeśli tylko macie zasoby i chęć, sondą możecie objąć więcej osób niż tylko uczniów i uczennice.