

Cel wyzwania

Wyzwanie „50 godzin w naturze” ma na celu:

1. zachęcenie uczniów klas 4–8 do regularnego spędzania czasu na świeżym powietrzu,
2. promowanie zdrowego stylu życia oraz profilaktyki uzależnienia od telefonu, gier i Internetu,
3. wzmacnianie odporności psychicznej poprzez wprowadzanie ćwiczeń uważności (mindfulness),
4. budowanie relacji z naturą, rówieśnikami i samymi sobą.

Uczestnicy

1. Udział w wyzwaniu mogą wziąć wszyscy uczniowie klas 4–8 szkoły.
2. Uczestnictwo jest dobrowolne.
3. Uczniowie mogą realizować zadania indywidualnie, z rodziną, kolegami lub w klasowych grupach

Zasady ogólne

1. Uczeń ma za zadanie **spędzić łącznie 50 godzin w naturze** w okresie trwania wyzwania – od 8.12.2025 do 31.05.2026.
2. Za „czas w naturze” uznaje się aktywności na świeżym powietrzu: w lesie, parku, ogrodzie, na spacerze z psem lub nad wodą.
3. W trakcie trwania wyzwania uczeń wykonuje 9 zadań z karty „Mindfulness Bingo”.
4. Co najmniej **10 godzin** powinno dotyczyć aktywności ruchowych (spacery, jazda na rowerze, gimnastyka itp.).
5. Podczas wykonywania aktywności **uczeń nie korzysta z telefonu**, z wyjątkiem robienia zdjęcia potwierdzającego zadanie.
6. Każdy uczestnik prowadzi **Dziennik Wyzwania**, w którym zapisuje:
 - datę,
 - wykonaną aktywność,
 - czas trwania,
 - krótką refleksję (2–3 zdania),
 - opcjonalnie zdjęcie.