

TEMAT „Misja: Pełny Wor. Rodzinna Gra Terenowa”

CO PRZYGOTOWAC?

- czerwony/jutowy sznurek – oznaczenie trasy
- worek Mikołaja
- karty z zadaniami + list Mikołaja
- przyprawy (cynamon, goździki, anyż, skórka) + woreczki
- skarpetki (pionki do gry), kolorowe wstążki
- 2 kije/chusta (do „Kuriera Mikołaja”)
- telefon/aparat (fotowyzwania)
- mini-upominki



PACHNACY PRZYSTANEK

- tworzenie własnej mieszanki przypraw
- zamknięcie zapachu w woreczku
- współpraca, uważność, rozmowa

POWITANIE I FABUŁA

- opowieść: Mikołaj zgubił worek – trzeba go odnaleźć
- wyjaśnienie zasad: bez pośpiechu, bez rywalizacji
- pokazanie, że trasę wyznacza czerwony sznurek
- Rodziny poruszają się trasą, wykonując zadania na punktach.

MIKOŁAJOWY SZYFR

- rozwiązywanie szyfru w rodzinie
- odczytanie hasła innej drużynie

KURIER MIKOŁAJA

- przeniesienie „prezentu” z A do B
- bez użycia rąk (ciało/kije/chusta)

FOTOWYZWANIE

- wspólne zdjęcie: skok, serce z rąk, renifery, gwiazda

KOLKO-KRZYZYK ZE SKARPETAMI

- plansza 3×3 na ziemi
- rzuty skarpetami (X i O)
- wersje utrudnione dla chętnych

FINAL – ODNALEZIENIE WORKA

- worek Mikołaja z:
- listem (prawdziwe prezenty to relacja i czas)
- mini-upominkami
- karteczkami „Prezenty, których nie kupisz”

CZAS DLA RODZICÓW – PIGUŁKA WIEDZY

- krótkie omówienie materiału:
- „Różnorodność jako siła grupy, zatrzymanie w świetle, który pędzi.
- Relacja oparta na autentyczności i byciu”.
- Bycie razem zamiast perfekcji, współpraca zamiast kontroli
- Różnorodność jako siła, zatrzymanie w świetle pośpiechu



Karteczki „prezenty, których nie kupisz



Wieczór bez
telefonów — tylko
my.



Śniadanie
w piżamach



Zabawa na
podłodze jak kiedyś



10-minutowy
prztylak
kanapowy



Wspólne robienie
i picie gorącej
czekolady



Czytanie
pod kocem.



Wspólne pieczenie
(nawet krzywe).



Spacer bez celu
i bez pośpiechu.



Wieczór gier
planszowych.



Moi Drodzy!

W noc mikołajkową Święty Mikołaj wypadł z sań na zakręcie czasu!
Zgubił coś najcenniejszego – worek z prezentami, a tym samym
spokój, dzięki której Święta pachną uśmiechem, a nie nerwami.

Bez niego ani rusz — renifery stoją, elfy panikują, a lista
prezentowa wisi na włosku.

Waszym zadaniem będzie ruszyć jego śladem i odnaleźć to, co
najważniejsze w ten świąteczny czas.

Czeka Was gra terenowa pełna śmiechu, ruchu, kombinowania
i niespodzianek.

Bez presji, bez pośpiechu — po prostu wspólne bycie i przygoda.
A jak znaleźć właściwą drogę?

Trasę poprowadzi worek Mikołaja – a dokładniej jego kolor.
W terenie wypatrujcie czerwonych fragmentów sznurka.





Dotarliście do celu!

Prawdziwe prezenty nie mieszczą się w worku! W tym roku nie tylko znajdziecie worek — Wy go napelniliście!

Każde zadanie to coś, co można wrzucić do worka:
wspólny śmiech, współpracę, wytrwałość,
kreatywność, czas dla siebie.

Kto wróci z najbogatszym workiem?
A może każdy, tylko na swój sposób?



Pachnące woreczki



Potrzebne materiały:

goździki, cynamon (laski lub kawałki), anyż, suszona skórka pomarańczy, kardamon,, imbir suszony, igły sosny lub świerku oraz małe woreczki materiałowe lub papierowe.

Pachnące woreczki

1. Wybierz zapachy, które Ci się podobają (przyprawy, skórki, zioła).
2. Wsyp do woreczka, lekko ugnieć palcami i wymieszaj.
3. Zawiąż, powąchaj i nazwij swój zapach Świąt.

Mikołajowy Szyfr



Rozwiążcie świąteczny szyfr.
Odczytajcie rozwiązanie innej drużynie.

	1	2	3	4	5
1	A	B	C	D	E
2	F	G	H	I/ J	K
3	L	M	N	O	P
4	Q	R	S	T	U
5	V	W	X	Y	Z

13 55 15 42 52 34 33 54 _____

43 55 33 45 42 15 25 _____

52 24 15 _____

14 34 25 11 14 _____

24 43 13 _____

Mikołajowy Szyfr



Rozwiążcie świąteczny szyfr.
Odczytajcie rozwiązanie innej drużynie.

	1	2	3	4	5
1	A	B	C	D	E
2	F	G	H	I/ J	K
3	L	M	N	O	P
4	Q	R	S	T	U
5	V	W	X	Y	Z

32 24 25 34 31 11 24 _____

35 11 44 42 55 54 _____

24 _____

43 24 15 _____

45 43 32 24 15 13 23 11 _____

Mikołajowy Szyfr



Rozwiążcie świąteczny szyfr.
Odczytajcie rozwiązanie innej drużynie.

	1	2	3	4	5
1	A	B	C	D	E
2	F	G	H	I/ J	K
3	L	M	N	O	P
4	Q	R	S	T	U
5	V	W	X	Y	Z

33 11 24 31 15 35 43 55 54 _____

35 42 15 55 15 33 44 _____

44 54 _____

34 12 34 25 _____

Mikołajowy Szyfr



Rozwiążcie świąteczny szyfr.
Odczytajcie rozwiązanie innej drużynie.

	1	2	3	4	5
1	A	B	C	D	E
2	F	G	H	I/ J	K
3	L	M	N	O	P
4	Q	R	S	T	U
5	V	W	X	Y	Z

42 45 43 55 43 24 15 _____

24 11 25 _____

42 15 33 24 21 15 42 _____

35 34 _____

35 24 15 42 33 24 13 55 25 11 _____

Rajd świąteczny „Misja: Pełny Wór. Rodzinna Gra Terenowa”

Pigułka wiedzy:

Różnorodność jako siła grupy,
zatrzymanie w świecie, który pędzi.
Relacja oparta na autentyczności i byciu.

Droży Państwo,
dzisiejszy rajd był czymś znacznie więcej niż tylko spacerem,
czy zbiorem zadań.

W duchu filozofii Family Lab wierzymy, że największym darem,
jaki rodzic może dać dziecku, jest autentyczna relacja –
taka, w której jesteście obok siebie, zauważamy się,
rozmawiamy i wspólnie działamy bez presji bycia „idealnymi”.
W trakcie naszego rajdu działy się rzeczy bardzo ważne, choć
na pierwszy rzut oka mogły wyglądać jak zwykła zabawa:

1. Bycie razem – zamiast bycia doskonałym

Dzisiejsze zadania nie miały służyć temu, żeby coś „zdać” czy
„wygrać”.

Chodziło o wspólne doświadczenie, w którym każde dziecko mogło
być sobą: ciekawym, powolnym, szybkim, milczącym, głośnym,
twórczym, ostrożnym.

Rodzic, który towarzyszy bez oceniania i porównywania, daje
dziecku jasny komunikat:

„Jesteś dla mnie ważny właśnie taki, jaki jesteś.”

2. Współpraca zamiast kontroli

Relację buduje się poprzez współodpowiedzialność.

W każdej aktywności pojawiał się moment, kiedy rodzic i dziecko
musieli coś rozwiązać razem.

Nie chodziło o to, by rodzic prowadził za rękę, ale by dzielił zadanie,
negocjował, pytał, wspólnie szukał pomysłów.

Rajd świąteczny

„Misja: Pełny Wór. Rodzinna Gra Terenowa”

3. Autentyczność zamiast idealnej roli

W naturze dzieci widzą rodziców „naprawdę”:

czasem zmęczonych, czasem zaciekawionych, czasem śmiejących się, czasem próbujących po raz trzeci trafić skarpetą w planszę.

I to jest piękne, bo – jak mówił Jesper Juul –

dzieci nie potrzebują perfekcyjnych rodziców, tylko prawdziwych.

Takich, którzy są obecni i reagują sercem.

4. Różnorodność jako siła grupy

Wspólne zadania pokazały, że każdy wnosi coś innego: pomysł, spokój, energię, humor, uważność.

To doświadczenie, które dzieci zabiorą do codzienności – że różnić się jest normalnie, a razem możemy więcej.

To jeden z fundamentów edukacji włączającej i budowania dobrej wspólnoty.

5. Zatrzymanie w świecie, który pędzi

Wielu rodziców mówi, że brakuje im czasu na po prostu „bycie z dzieckiem”.

Dziś zatrzymaliśmy się choć na chwilę: bez telefonów, bez planów, bez oczekiwań.

Pokazujemy dzieciom, że relacja jest ważniejsza niż tempo świata, a święta – i każdy zwykły dzień – mogą być przecież o tym, by być blisko.

SCENARIUSZ ZEBRANIA Z RODZICAMI W FORMIE RAJDU RODZINNEGO

1. INFORMACJE WSTĘPNE

- Tytuł innowacji: Zielone Skrzydła Dzieciństwa
- Temat: „Misja: Pełny Wór. Rodzinna Gra Terenowa”
- Czas trwania: 2 godziny

2. CELE OGÓLNE

- Budowanie świątecznego klimatu poprzez ruch, działanie, tworzenie oraz uważną obecność „tu i teraz”.
- Pogłębianie relacji rodzinnych poprzez aktywny udział w zadaniach, współpracę i doświadczanie radości ze wspólnego działania w naturalnym otoczeniu.
- Wzmacnianie poczucia przynależności wszystkich uczestników dzięki zadaniom dostępnym dla każdego — niezależnie od wieku, temperamentu czy możliwości.

3. CELE SZCZEGÓŁOWE (operacyjne):

Dziecko i rodzic:

- Budują akceptację i otwartość wobec różnic między uczestnikami, jednocześnie czując się mile widziani i ważni w grupie — niezależnie od tempa pracy, wieku czy umiejętności.
- współdzielą przestrzeń i zadania z innymi rodzinami, poznają się w spontanicznych interakcjach,
- doświadczają atmosfery świąt poprzez kontakt z naturą, ruchem i działaniem twórczym,
- rozwijają uważność na dźwięki, zapachy i bodźce związane z otoczeniem (śnieg, las, ruch, materiały naturalne),



- angażują zmysły wzroku, słuchu i dotyku,
- przeżywają wydarzenie w duchu zabawy, radości i eksploracji,
- doświadczają satysfakcji z ukończenia trasy jako wspólnego osiągnięcia,
- ćwiczą komunikację — proszenie o pomoc, udzielanie wskazówek, słuchanie siebie nawzajem, podejmowanie decyzji.

4. METODY I FORMY PRACY

- **Metody:** metoda zadaniowa, projektu, gier i zabaw ruchowych, doświadczenie poprzez działanie, elementy metody pozytywnej komunikacji.
- **Formy:** zbiorowa - rodzinami w terenie, grupowe przy punktach zadaniowych.

5. ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- czerwony/jutowy sznurek do oznaczenia trasy,
- worek Mikołaja, mini-upominki,
- przyprawy (goździki, cynamon, anyż, skórka), woreczki do zapachów,
- skarpetki jako pionki do gry, kolorowe wstążki,
- karty z szyfrem, zagadkami, poleceniami,
- aparat/telefon do fotowyzwań,
- materiały na finał: karteczki „prezenty których nie kupisz”
- karty z poleceniami, listem, skrót scenariusza

6. TREŚĆ ZAJĘĆ (zakres realizowanego materiału)

Rozwijanie relacji rodzinnych poprzez współpracę, ruch i wspólną aktywność.

- Uczenie wartości płynących ze wspólnego czasu: spokoju, uważności, bliskości.
- Doświadczanie świątecznej atmosfery w działaniu – nie w zakupach i pośpiechu.



7. PRZEBIEG SPOTKANIA

1. Powitanie i wprowadzenie

W noc mikołajkową Święty Mikołaj wypadł z sań na zakręcie czasu!

Zgubił coś najcenniejszego – Worek z prezentami, a tym samym spokój, dzięki której Święta pachną uśmiechem, a nie nerwami.

Bez niego ani rusz — renifery stoją, elfy panikują, a lista prezentowa wisi na włosku.

Waszym zadaniem będzie ruszyć jego śladem i odnaleźć to, co najważniejsze w ten świąteczny czas.

Czeka Was gra terenowa pełna śmiechu, ruchu, kombinowania i niespodzianek.

Bez presji, bez pośpiechu — po prostu wspólne bycie i przygoda.

A jak znaleźć właściwą drogę?

Trasę poprowadzi worek Mikołaja – a dokładniej jego kolor. W terenie wypatrujcie czerwonych fragmentów sznurka.

Co na Was czeka?

- punkty ukryte jak prezenty pod choinką
- zadania, które angażują całą rodzinę
- wskazówki prowadzące krok po kroku do worka
- dobra energia, rumiane policzki i świąteczny klimat



2. Rajd – pieszy

W czasie rajdu-spaceru odbędzie się gra terenowa.

Rodziny przemierzają las/park w poszukiwaniu śladów czerwonej nitki prowadzącej do worka.

Pachnący Przystanek

Każda z rodzin przygotowuje własną mieszankę przypraw-miesza przyprawy i tworzy własny „zapach Świąt”, które zamyka w małych woreczkach.

Efekt „nie wprost”: rozwijanie współpracy w rodzinie, kreatywności i uważności na preferencje innych.

Kółko-krzyżyk ze skarpetami Mikołaja

1. Tworzymy planszę – na ziemi/śniegu rysujemy tabelę 3×3.
2. Dzielimy się na dwie drużyny lub dwie osoby:
Drużyna „X” ma swoje kerpety, drużyna „O” ma swoje skarpetki (mogą być oznaczone kolorową wstążką, żeby się nie myliły).
3. Rzut za rzutem!
Każdy po kolei rzuca skarpetą w wybrane pole planszy (można zwinąć skarpetkę w kulkę, żeby leciała lepiej).
Jeżeli trafi w kratkę - znak zostaje.
Jeżeli spadnie poza planszę - ruch przepada i gra toczy się dalej.
4. Cel jak w klasycznym kółko-krzyżyk:
Ułóż trzy swoje znaki w linii - poziomo, pionowo lub ukośnie.

Dla chętnych - wersja utrudniona:

-rzut z coraz większej odległości, rzut tyłem, przez nogi, skok przed każdym rzutem.

Efekt „nie wprost”: Współpraca i mała rywalizacja z humorem



Mikołajowy Szyfr

Zadaniem każdej rodziny jest rozwiązanie świątecznego szyfru.

Następnie odczytanie rozwiązania innej drużynie.

Efekt „nie wprost”: Pomysłowość, cierpliwość, życzliwość

Kurier Mikołaja

Zadaniem każdej rodziny jest dostarczenie „prezentu” z punktu A do B nie dotykając go rękami. Do dyspozycji własne ciało/2 kije/chusta.

Efekt „nie wprost”: komunikacja, planowanie, poczucie, że razem łatwiej niż osobno.

Fotowyzwanie

Wykonanie wspólnego zdjęcia: skok, miny, serce z rąk, układ reniferów, leżenie jak gwiazda na śniegu/ziemi.

Efekt „nie wprost”: luz, śmiech, zatrzymanie chwili.

Finał: odnalezienie worka

W miejscu docelowym wisi worek Świętego Mikołaja.

W środku:

- List od Mikołaja:

Prawdziwe prezenty nie mieszczą się w worku! W tym roku nie tylko znajdziecie worek — Wy go napelniliście! Każde zadanie to coś, co można wrzucić do worka: wspólny śmiech, współpracę, wytrwałość, kreatywność, czas dla siebie.

Kto wróci z najbogatszym workiem?

A może każdy, tylko na swój sposób?



- Mini upominki dla uczestników, np. woreczki ze słodkością/ pieczątki/ pierniczki/ świąteczne naklejki/zakładki/breloczki/ozdoby
- Karteczki „prezenty, których nie kupisz”:
„Wieczór bez telefonów — tylko my.”
„Śniadanie w piżamach.”
„Taniec przy kolędach.”
„10-minutowy przytulak kanapowy”
Wspólne przygotowanie gorącej czekolady i celebrowanie jej smaku.

Podsumowanie:

Dziś nie chodziło o znalezienie worka, tylko o to, czym napełnialiśmy go po drodze.

Nie mierzyliśmy wyników, nie sprawdzaliśmy, kto szybciej – liczyło się *razem*.
Święta łatwo zgubić w zakupach, sprzątaniu i biegu.

Ale dzieci zapamiętują nie to, czy okna błyszcząły, tylko to, czy ktoś miał dla nich czas. Wy mieliście.

Jeśli dziś do domu wracacie z pełnym workiem — śmiechów, spojrzeń, rozmów, wsparcia —

to właśnie jest prezent, którego nie kupi żaden sklep.

Święta zaczęły się tu, w drodze. W byciu obok siebie. W zwykłych, wspólnych chwilach.

Dziękuję Wam za obecność – tę prawdziwą.



Czas dla rodziców- pigułka wiedzy:

„Różnorodność jako siła grupy, zatrzymanie w świecie, który pędzi.

Relacja oparta na autentyczności i byciu”.

Drodzy Państwo,

dzisiejszy rajd był czymś znacznie więcej niż tylko spacerem czy zbiorem zadań.

W duchu filozofii Family Lab wierzymy, że największym darem, jaki rodzic może dać dziecku, jest autentyczna relacja - taka, w której jesteście obok siebie, zauważamy się, rozmawiamy i wspólnie działamy bez presji bycia „idealnymi” .

W trakcie naszego rajdu działy się rzeczy bardzo ważne, choć na pierwszy rzut oka mogły wyglądać jak zwykła zabawa:

1. Bycie razem - zamiast bycia doskonałym

Dzisiejsze zadania nie miały służyć temu, żeby coś „zdać” czy „wygrać” .

Chodziło o wspólne doświadczenie, w którym każde dziecko mogło być sobą: ciekawym, powolnym, szybkim, milczącym, głośnym, twórczym, ostrożnym. Rodzic, który towarzyszy bez oceniania i porównywania, daje dziecku jasny komunikat:

„Jesteś dla mnie ważny właśnie taki, jaki jesteś.”

2. Współpraca zamiast kontroli

Relację buduje się poprzez współodpowiedzialność.

W każdej aktywności pojawiał się moment, kiedy rodzic i dziecko musieli coś rozwiązać razem.



Nie chodziło o to, by rodzic prowadził za rękę, ale by dzielił zadanie, negocjował, pytał, wspólnie szukał pomysłów.

3. Autentyczność zamiast idealnej roli

W naturze dzieci widzą rodziców „naprawdę” :

czasem zmęczonych, czasem zaciekawionych, czasem śmiejących się, czasem próbujących po raz trzeci trafić skarpetą w planszę.

I to jest piękne, bo - jak mówił Jesper Juul -

dzieci nie potrzebują perfekcyjnych rodziców, tylko prawdziwych.

Takich, którzy są obecni i reagują sercem.

4. Różnorodność jako siła grupy

Wspólne zadania pokazały, że każdy wnosi coś innego: pomysł, spokój, energię, humor, uważność.

To doświadczenie, które dzieci zabiorą do codzienności -

że różnić się jest normalnie, a razem możemy więcej.

To jeden z fundamentów edukacji włączającej i budowania dobrej wspólnoty.

5. Zatrzymanie w świecie, który pędzi

Wielu rodziców mówi, że brakuje im czasu na po prostu „bycie z dzieckiem” .

Dziś zatrzymaliśmy się choć na chwilę: bez telefonów, bez planów, bez oczekiwań.

Pokazujemy dzieciom, że relacja jest ważniejsza niż tempo świata,

a święta - i każdy zwykły dzień - mogą być przecież o tym, by być blisko.

Adnotacja dla nauczyciela:

Rodzice i dzieci nie „rywalizują”. Oni kolekcjonują doświadczenia i wychodzą z pełnym workiem — nie prezentów, tylko wspólnych chwil.



8. EWALUACJA

Uzupełnianie worka po rajdzie.

Każdy dorzuca do wspólnego worka małą karteczkę z tym, co zabiera z trasy: „wdzięczność, spokój, zabawę, bliskość, poczucie bycia razem, dumę, śmiech, ciepło”.

Można również poprosić o dokończenie zdania: „*Najlepsze dziś było...*”, „*Napełniłem worek tym, że...*”

9. BIBLIOGRAFIA

- Agnieszka Stążka-Gawrysiak - *Self-Regulation. Świąteczne wyzwania*
- Agnieszka Stein – *Dziecko z bliska, Akcja adaptacja, Potrzebna cała wioska*

10. ZAŁĄCZNIKI

1. Karty z zadaniami:

- Pachnący Przystanek – instrukcja przygotowania mieszanki przypraw i woreczków.
- Kółko-krzyżyk ze skarpetami – zasady gry, warianty trudniejsze.
- Mikołajowy Szyfr – przykładowe szyfry, zagadki lub kod do odczytania.
- Kurier Mikołaja – instrukcja transportu „prezentu” bez dotykania rękami.
- Fotowyzwanie – przykładowe ujęcia i zabawy do wykonania.

2. Karty „Prezenty, których nie kupisz”

- Wydrukowane karteczki z propozycjami wspólnych chwil, np.:
 - „10-minutowy przytulak kanapowy”
 - „Śniadanie w piżamach”
 - „Wieczór bez telefonu – tylko my”
 - „Taniec przy kolędach”

3. Lista potrzebnych materiałów i przygotowanie punktów



- Spis przypraw, woreczków, skarpetek, sznurka, materiałów do pionków, aparatów, upominków.
- Ułatwia nauczycielowi przygotowanie trasy i punktów.

11. UWAGI DO REALIZACJI ZAJĘĆ (merytoryczne i organizacyjne)

1. Kolorowy sznurek prowadzący trasę powinien być dobrze widoczny.
2. Trasa powinna być pozbawiona ruchu samochodowego i innych zagrożeń.
3. Nie oceniać rezultatów zadań – liczy się proces, współpraca i zabawa.
4. Zadania powinny być dostępne dla wszystkich uczestników – dzieci w różnym wieku, rodzice, osoby mniej sprawne. Ważne jest, aby każdy mógł wnieść swój wkład i czuć się zauważony w grupie.
5. Pozostawić czas na krótkie przystanki, obserwację przyrody i chwilę na refleksję.

