

# REGULAMIN SZKOLNEJ AKCJI „AKTYWNA WIOSNA”

## 1. Cel wydarzenia

Celem akcji jest:

- promowanie aktywnego trybu życia,
- zachęcanie uczniów do korzystania z roweru jako środka transportu,
- integracja społeczności szkolnej,
- kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych,
- zachęcanie do aktywnego spędzania przerw międzylekcyjnych,
- rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu udzielania pierwszej pomocy,
- zachęcanie uczniów klas młodszych do codziennej aktywności ruchowej poprzez udział w programie „Paszport aktywności”,
- rozwijanie zainteresowań muzycznych i tanecznych oraz wspólne świętowanie nadejścia wiosny.

## 2. Termin i miejsce

Akcja odbywa się w dniach: 18 maja – 12 czerwca 2026 roku.

Miejsce realizacji:

- dojazdy rowerowe – teren szkoły (punkt zakończenia),
- aktywne przerwy – teren szkoły (sala gimnastyczna, boisko, korytarz),
- zajęcia prozdrowotne i konkurs – sale lekcyjne lub teren szkoły,
- działania w ramach „Paszportu aktywności” – szkoła, dom oraz teren rekreacyjny,
- występy muzyczne i wspólny taniec – sala gimnastyczna, sala parkietowa lub boisko szkolne.

## 3. Uczestnicy

W akcji mogą brać udział:

- uczniowie klas IV–VIII (rajd rowerowy),
- wszyscy uczniowie szkoły (pozostałe działania),
- uczniowie klas młodszych biorący udział w programie „Paszport aktywności”.

Uczestnicy rajdu rowerowego muszą:

- posiadać sprawny rower,
- nosić kask ochronny podczas jazdy,
- posiadać kartę rowerową,
- posiadać pisemną zgodę rodziców/opiekunów.

## 4. Kategorie uczestników - rajd rowerowy

- Kategoria I – Mini Rajd: do 1 km
- Kategoria II – Średni Rajd: powyżej 1 km do 3 km
- Kategoria III – Maxi Rajd: powyżej 3 km – 10 km lub więcej

## 5. Zasady uczestnictwa – rajd rowerowy

1. Uczestnik dojeżdża na własną odpowiedzialność lub pod opieką dorosłego.
2. Po przyjeździe zgłasza się do punktu rejestracji.
3. Zapisywane są:
  - imię i nazwisko,
  - klasa,
  - długość trasy.
4. Uczestnik otrzymuje potwierdzenie udziału.
5. Rajd nie ma charakteru wyścigu.

## 6. Aktywne przerwy i działania integracyjne

W ramach akcji organizowane są aktywne przerwy i działania integracyjne:

- przerwa taneczna – wspólne układy taneczne przy muzyce,
- przerwa sportowa – gry i zabawy ruchowe,
- wspólny taniec „Belgijka” z udziałem uczniów szkoły,
- wspólne śpiewanie oraz wykonywanie piosenek o tematyce wiosennej.

Zasady:

- udział jest dobrowolny,
- uczniowie stosują się do poleceń nauczycieli,
- aktywności są dostosowane do wieku uczestników.

## 7. Paszport aktywności

Dla uczniów klas młodszych (0-3) prowadzony będzie „Paszport aktywności”, który obejmuje krótkie, codzienne formy ruchu, takie jak:

- spacer,
- bieg,
- jazda na rowerze lub hulajnodze,
- gra w piłkę,
- zabawy ruchowe na świeżym powietrzu.

Zasady:

- uczniowie zbierają potwierdzenia wykonanych aktywności,
- aktywności mogą być realizowane w szkole lub w domu pod opieką rodziców/opiekunów,
- celem programu jest regularna aktywność fizyczna i wyrabianie zdrowych nawyków,
- najbardziej aktywni uczestnicy otrzymają wyróżnienia na zakończenie akcji.

## 8. Zdrowa śniadaniówka

W ramach akcji realizowane będą działania promujące zdrowe odżywianie:

- pogadanki na godzinach wychowawczych,
- klasowe pikniki ze zdrowymi przekąskami,
- wspólne przygotowywanie zdrowych posiłków.

Zasady:

- uczniowie przynoszą zdrowe produkty (np. owoce, warzywa, pełnoziarniste pieczywo),
- przygotowanie odbywa się pod opieką nauczyciela,
- należy przestrzegać zasad higieny.

## 9. Konkurs z pierwszej pomocy

Na zakończenie akcji zostanie przeprowadzony konkurs wiedzy i umiejętności z zakresu udzielania pierwszej pomocy.

Zasady:

- konkurs skierowany jest do uczniów klas IV–VIII,
- może mieć formę testu oraz zadań praktycznych,
- zakres obejmuje podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy (wezwanie pomocy, resuscytacja, postępowanie w nagłych sytuacjach),
- szczegóły organizacyjne zostaną podane przez organizatora.

## 10. Bezpieczeństwo

- obowiązkowy kask podczas jazdy rowerem,
- sprawny technicznie rower,
- przestrzeganie przepisów ruchu drogowego,
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas wszystkich aktywności,
- organizator nie ponosi odpowiedzialności za zdarzenia wynikające z nieprzestrzegania regulaminu.

## 11. Nagrody i wyróżnienia

- nagrody:
  - za najdłuższy dystans,
  - dla klasy z największą liczbą uczestników,
  - za aktywny udział w działaniach,
  - dla zwycięzców konkursu z pierwszej pomocy,
  - dla najbardziej aktywnych uczestników programu „Paszport aktywności”.

## 12. Postanowienia końcowe

- regulamin może zostać uzupełniony przez organizatora,
- udział w akcji oznacza akceptację regulaminu.