

HOLISTIC EDUCATION – ZESTAW AKTYWNOŚCI

WERSJA ROZBUDOWANA

1. Zip, Zap, Boing

Cele: integracja grupy, rozwijanie koncentracji, refleksu, kontaktu wzrokowego i szybkiego reagowania.

Czas: 5–10 minut.

Ustawienie: uczestnicy stoją w kole.

Instrukcja po polsku

Uczestnicy stoją w kole. Jedna osoba rozpoczyna zabawę i przekazuje sygnał kolejnej osobie.

- **Zip** – sygnał przekazujemy osobie stojącej bezpośrednio obok.
- **Zap** – sygnał przekazujemy dowolnej osobie, która nie stoi obok.
- **Boing** – odbijamy sygnał z powrotem do osoby, która go wysłała.

Osoba przekazująca sygnał powinna spojrzeć na wybranego uczestnika, wykonać gest rękami i wyraźnie wypowiedzieć odpowiednie słowo. Osoba, która otrzyma sygnał, natychmiast przekazuje go dalej.

Na początku zabawa przebiega powoli. Kiedy uczestnicy poznają zasady, można stopniowo zwiększać tempo.

Instructions in English

Participants stand in a circle. One person starts the game and sends a signal to another person.

- **Zip** – send the signal to the person standing next to you.
- **Zap** – send the signal to any person who is not standing next to you.
- **Boing** – send the signal back to the person who sent it.

Look at the person, make a hand gesture and say the correct word clearly. The person who receives the signal immediately passes it on.

Start slowly and gradually increase the speed.

2. Piłka i imiona – Ball and Names

Cele: poznawanie i zapamiętywanie imion, rozwijanie koncentracji i kontaktu wzrokowego, integracja grupy.

Czas: 5–10 minut.

Materiały: miękka piłka, maskotka lub inny lekki przedmiot.

Ustawienie: uczestnicy stoją w kole.

Instrukcja po polsku

Pierwsza osoba rzuca piłkę do wybranego uczestnika. Osoba, która łapie piłkę, mówi imię osoby, która ją rzuciła.

Następnie rzuca piłkę do kolejnej osoby. Osoba łapiąca ponownie mówi imię osoby, od której otrzymała piłkę.

Przed rzutem należy spojrzeć na wybraną osobę i upewnić się, że jest gotowa złapać piłkę.

W kolejnej rundzie można zwiększyć tempo lub wprowadzić drugą piłkę.

Instructions in English

The first person throws the ball to another participant. The person who catches the ball says the name of the person who threw it.

Then they throw the ball to someone else. The next person says the name of the person who sent the ball.

Before throwing, make eye contact and check that the other person is ready.

In the next round, you can increase the speed or add a second ball.

3. Imię i ruch – Name and Movement

Cele: poznawanie imion, przełamywanie nieśmiałości, rozwijanie kreatywności i ćwiczenie prostych zwrotów w języku angielskim.

Czas: około 10 minut.

Ustawienie: uczestnicy stoją w kole.

Przebieg

Pierwsza osoba robi krok do środka koła, staje naprzeciw wybranej osoby i mówi:

“Hello, my name’s Anna.”

Jednocześnie wykonuje prosty ruch, na przykład macha ręką, klaszcze, obraca się lub pokazuje kciuki.

Osoba odpowiada: “Hello, Anna!” i powtarza jej ruch.

Następna ta osoba najpierw zwraca się do poprzednika:

“My name’s Marek.” i pokazuje własny ruch.

Anna odpowiada: “Hello, Marek!” oraz powtarza jego gest.

Marek idzie do innej osoby

Zabawa trwa do chwili, aż przedstawią się wszyscy uczestnicy.

Instructions in English

The first person steps into the centre of the circle, stands opposite a chosen participant and says:

“Hello, my name’s Anna.”

At the same time, they make a simple movement, for example waving, clapping, turning around or giving a thumbs-up.

The chosen person replies: “Hello, Anna!” and copies the movement.

Then that person introduces themselves to Anna: “My name’s Marek.”

They make their own movement.

Anna replies: “Hello, Marek!” and copies Marek’s movement.

Next, Marek goes to another participant and repeats the activity.

The game continues until everyone has introduced themselves.

4. Rytmiczny sygnał – Rhythm Signal

Cele: rozwijanie koncentracji, refleksu, koordynacji i umiejętności reagowania na sygnały.

Czas: 5–10 minut.

Materiały: stół lub kilka połączonych stołów.

Ustawienie: uczestnicy siedzą lub stoją wokół stołu.

Instrukcja po polsku

Uczestnicy siedzą lub stoją wokół stołu. Jedna osoba rozpoczyna, przekazując sygnał kolejnej osobie.

- **Jedno kłaśnięcie** – sygnał biegnie dalej w tym samym kierunku.
- **Dwa kłaśnięcia** – sygnał zmienia kierunek.
- **Uderzenie pięścią w stół** – pomijamy jedną osobę. Kolejka przechodzi do następnego uczestnika.

Każda osoba wykonuje tylko jeden wybrany sygnał. Następny uczestnik powinien szybko zareagować i przekazać sygnał dalej.

Zabawę rozpoczynamy powoli. Kiedy zasady są już jasne, zwiększamy tempo.

Instructions in English

Participants sit or stand around a table. One person starts and passes the signal to the next person.

- **One clap** – the signal continues in the same direction.
- **Two claps** – the signal changes direction.
- **Hit the table with your fist** – skip one person. The turn goes to the next participant.

Each person uses one signal. The next participant reacts quickly and continues the game.

Start slowly and increase the speed when everyone understands the rules.

5. Liczenie w dwóch kierunkach – Counting Challenge

Cele: rozwijanie koncentracji i współpracy, ćwiczenie liczebników oraz reagowania mimo rozpraszających bodźców.

Czas: 5–10 minut.

Ustawienie: uczestnicy są podzieleni na dwie grupy.

Instrukcja po polsku

Uczestnicy dzielą się na dwie grupy.

- **Grupa A** liczy kolejno od 1 do 10.
- **Grupa B** liczy wspak od 10 do 1.

Obie grupy liczą jednocześnie.

Po udanej rundzie można:

- liczyć od 1 do 20 i od 20 do 1;
- zamienić grupy;
- zwiększyć tempo;
- liczyć po polsku, po angielsku albo w dowolnym innym języku znanym uczestnikom;
- poprosić każdą grupę o liczenie w innym języku.

Instructions in English

Divide the participants into two groups.

- **Group A** counts from 1 to 10.
- **Group B** counts backwards from 10 to 1.

Both groups count at the same time.

After a successful round, you can:

- count from 1 to 20 and from 20 to 1;
- change the roles of the groups;
- increase the speed;
- count in English, Polish or any other language;
- ask each group to use a different language.

6. Taniec lustrzany – Mirror Dance

Cele: rozwijanie współpracy, uważności, koordynacji ruchowej, kreatywności i zaufania.

Czas: 5–10 minut.

Materiały: muzyka i urządzenie do jej odtworzenia.

Ustawienie: uczestnicy pracują w parach.

Instrukcja po polsku

Uczestnicy dobierają się w pary i stają naprzeciwko siebie.

Obie osoby unoszą jedną dłoń i delikatnie dotykają nią dłoni partnera. Jedna osoba jest liderem. Kieruje ruchem dłoni, rąk i całego ciała.

Druga osoba podąża za ruchami lidera, starając się utrzymać kontakt dłoni. Para porusza się w rytm muzyki.

Ruchy powinny być spokojne i bezpieczne. Po około minucie uczestnicy zamieniają się rolami.

Instructions in English

Participants work in pairs and stand opposite each other.

Both people raise one hand and gently touch their partner's hand. One person is the leader. The leader controls the movement of the hands, arms and body.

The other person follows the leader and tries to keep hand contact. Move together to the music.

Keep the movements slow and safe. After about one minute, change roles.

7. Linia produkcyjna – Production Line

Cele: rozwijanie współpracy, kreatywności, koordynacji ruchowej i umiejętności kontynuowania działań innych osób.

Czas: 10–15 minut.

Materiały: brak; opcjonalnie muzyka.

Ustawienie: uczestnicy pracują w grupach czteroosobowych i stoją w jednej linii.

Instrukcja po polsku

Uczestnicy dzielą się na grupy po cztery osoby. Każda grupa staje w jednej linii i wymyśla przedmiot, który będzie „produkować”.

Każdy uczestnik wykonuje jeden powtarzający się ruch. Ruch kolejnej osoby musi być kontynuacją ruchu poprzedniego uczestnika.

- Pierwsza osoba rozpoczyna produkcję, na przykład pobiera materiał lub uruchamia maszynę.
- Druga osoba wykonuje kolejny etap.
- Trzecia osoba kontynuuje produkcję, na przykład składa, ozdabia lub pakuje przedmiot.
- Czwarta osoba kończy pracę i odkłada gotowy produkt.

Po przygotowaniu każda grupa prezentuje swoją linię produkcyjną. Pozostali uczestnicy odgadują, co jest produkowane.

Instructions in English

Participants work in groups of four. Each group stands in a line and chooses an object to “produce”.

Each person makes one repeated movement. Every new movement must continue the previous person’s movement.

- The first person starts the production process.
- The second person performs the next stage.
- The third person continues, for example by building, decorating or packing the product.
- The fourth person finishes the process and puts the completed product away.

Each group presents its production line. The other participants guess what is being produced.

HOLISTIC EDUCATION – ZESTAW AKTYWNOŚCI

WERSJA UPROSZCZONA

1. Zip, Zap, Boing

Cel: koncentracja, refleks i integracja.

Czas: 5–10 minut.

PL

Stańcie w kole.

- **Zip** – przekaz sygnał osobie obok.
- **Zap** – przekaz sygnał osobie, która nie stoi obok.
- **Boing** – odbij sygnał do nadawcy.

Patrzcie na osobę, do której wysyłacie sygnał.

EN

Stand in a circle.

- **Zip** – pass the signal to the person next to you.
- **Zap** – pass it to someone who is not next to you.
- **Boing** – send it back to the sender.

Look at the person before sending the signal.

2. Piłka i imiona – Ball and Names

Cel: poznanie i zapamiętanie imion.

Czas: 5–10 minut.

Materiały: miękka piłka.

PL

Rzuć piłkę do innej osoby. Osoba, która ją złapie, mówi imię osoby, która rzuciła piłkę. Następnie rzuca ją dalej.

EN

Throw the ball to another person. The person who catches it says the name of the person who threw it. Then they throw it to someone else.

3. Imię i ruch – Name and Movement

Cel: poznanie imion i przełamanie nieśmiałości.

Czas: 10 minut.

PL

Pierwsza osoba podchodzi do wybranego uczestnika, przedstawia się i wykonuje prosty ruch:

“Hello, my name’s Anna.”

Druga osoba odpowiada:

“Hello, Anna!”

i powtarza jej ruch.

Następnie przedstawia się i pokazuje własny gest:

“My name’s Marek.”

Anna odpowiada:

“Hello, Marek!”

i powtarza jego ruch.

Marek podchodzi do kolejnej osoby. Zabawa trwa, aż przedstawia się wszyscy uczestnicy.

EN

The first person walks up to another participant, introduces themselves and makes a simple movement:

“Hello, my name’s Anna.”

The second person replies:

“Hello, Anna!”

and copies the movement.

Then the second person introduces themselves and shows a new movement:

“My name’s Marek.”

Anna replies:

“Hello, Marek!”

and copies his movement.

Marek then walks to another person. The activity continues until everyone has introduced themselves.

4. Rytmiczny sygnał – Rhythm Signal

Cel: koncentracja, refleks i poczucie rytmu.

Czas: 5–10 minut.

Materiały: stół.

PL

Usiądźcie lub stańcie wokół stołu.

- Jedno klaśnięcie – gramy dalej w tym samym kierunku.
- Dwa klaśnięcia – zmieniamy kierunek.
- Uderzenie pięścią w stół – pomijamy jedną osobę.

EN

Sit or stand around a table.

- One clap – continue in the same direction.
- Two claps – change direction.
- Hit the table with your fist – skip one person.

5. Liczenie w dwóch kierunkach – Counting Challenge

Cel: koncentracja i ćwiczenie liczebników.

Czas: 5–10 minut.

PL

Podzielcie się na dwie grupy.

- Grupa A liczy od 1 do 10.
- Grupa B liczy od 10 do 1.

Liczcie jednocześnie. Następnie spróbujcie do 20 albo w innych językach.

EN

Divide into two groups.

- Group A counts from 1 to 10.
- Group B counts from 10 to 1.

Count at the same time. Then try counting to 20 or using different languages.

6. Taniec lustrzany – Mirror Dance

Cel: współpraca, koordynacja i zaufanie.

Czas: 5–10 minut.

Materiały: muzyka.

PL

Stańcie w parach naprzeciwko siebie. Unieście dłonie i delikatnie ich dotknijcie.

Jedna osoba prowadzi ruch i taniec. Druga podąża za nią. Po chwili zamieńcie się rolami.

EN

Stand opposite your partner. Raise your hands and gently touch them together.

One person leads the movement and the dance. The other person follows. After a while, change roles.

7. Linia produkcyjna – Production Line

Cel: współpraca, kreatywność i koordynacja.

Czas: 10–15 minut.

PL

Pracujcie w grupach po cztery osoby. Stańcie w jednej linii.

Każda osoba wykonuje jeden ruch. Każdy kolejny ruch musi być kontynuacją poprzedniego.

Pierwsza osoba rozpoczyna produkcję, a ostatnia odkłada gotowy przedmiot. Pozostałe grupy odgadują, co produkujecie.

EN

Work in groups of four. Stand in a line.

Each person makes one movement. Every movement must continue the previous one.

The first person starts the production process. The last person puts the finished product away. The other groups guess what you are producing.