

Emilia Łuksza

Piesze wędrówki i rajdy jako forma spędzania czasu wolnego DOBROSTAN W WYGODNYCH BUTACH



W Szkole Podstawowej im. Zjednoczonej Europy w Starkowie szukaliśmy pomysłu na to, by całą społeczność szkolną zachęcić do wspólnego spędzania czasu wolnego. Wśród kilku propozycji znalazły się piesze wycieczki. Realizację pomysłu rozpoczęliśmy od zaproszenia do szkoły przedstawicieli Regionalnego Oddziału PTTK w Słupsku – Janusza Grabowskiego i Jacka Grabowskiego. Opowiedzieli oni o najstarszym w Polsce stowarzyszeniu skupiającym turystów i krajoznawców, ale także o turystyce pieszej, rowerowej, żeglarskiej, kajakowej, konnej, podwodnej, górskiej i narciarskiej. Ich opowieść była barwna, poruszająca i inspirująca. Już wiedzieliśmy, że turystyka piesza to to, czego szukaliśmy i czego potrzebujemy.

W grudniu 2021 r., pod moją opieką, powstało i rozpoczęło pracę Szkolne Koło Krajoznawczo-Turystyczne o wdzięcznej nazwie „Powsinogi”. Naszą działalność od początku wspiera Oddział Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego w Słupsku. Pierwszą rajdową przygodę rozpoczęliśmy już 18.12.2021 r. od uczestnictwa w 29 Rajdzie Mikołajkowym w Słupsku, w którym wzięło udział 9 uczniów z naszej Szkoły wraz z opiekunami. Celem Rajdu było zapoznanie się z działalnością turystyki pieszej PTTK w Słupsku. W zimowej aurze, pośród drzew Łasku Północnego, pokonaliśmy pieszo trasę mierzącą 5,6 km. Był to czas spędzony ciekawie, radośnie i – co najważniejsze – aktywnie i razem.

O atrakcyjności pieszych wędrówek mówiło się już w całej Szkole, co zaowocowało przyjęciem do naszego Koła nowych członków. W 2022 r. liczba uczniów

wzrosła do 30. W tak liczonym gronie wzięliśmy udział w 9 rajdach:

- XXX Rajdzie Zimowym – Dębica Kaszubska – Park Krajobrazowy „Dolina Słupi” – Lubuń (prześliśmy 10,3 km),
- 50 Rajdzie Pieszym WIOSNA – Lasek Południowy w Słupsku (8 km),
- XII Rajdzie Nadmorskim – Ustka – Orzechowo – Poddąbie (10 km),
- 47 Ogólnopolskim Zlocie Szlakami Słowińskiego Parku Narodowego (11 km),
- „Spacerze z Przewodnikiem”, w którym zapoznaliśmy się z dziedzictwem historycznym i krajoznawczym miasta Słupska,
- 31 Rajdzie „W nieznane” – Starzno – Miastko (12 km),
- 15 Rajdzie Pseudo-Górskim, Polanów – Wielin (7,5 km),
- 35 Rajdzie Nocnym – Lasek Południowy w Słupsku (7,5 km),
- 30 Rajdzie Mikołajkowym – Lasek Południowy w Słupsku (6,5 km).

W roku 2023 dołączyli kolejni chętni i tak nasze Koło liczyło już 50 osób. Razem uczestniczyliśmy w 5 rajdach:

- 16 Rajdzie Pseudo-Górskim – Góra Chełmska (prześliśmy 5,4 km),
- XIII Rajdzie Nadmorskim – Mierzeja Sarbska (12,6 km),
- 32 Rajdzie „W nieznane” – Dolina Słupi (8,7 km),
- 36 Rajdzie Nocnym – Lasek Północny w Słupsku (6 km),
- 31 Rajdzie Mikołajkowym – Lasek Południowy w Słupsku (6,2 km).

W roku 2024 z ogromnym zapałem podjęliśmy kolejne piesze wyzwania. Wzięliśmy już udział w:

- 52 Rajdzie Wiosna – Jezierzycy – Lasek Północny (8,6 km),
- 17 Rajdzie Pseudo-Górskim – Maszewskie Góry (11 km).

Aktualnie przygotowujemy się do udziału w 49 Ogólnopolskim Zlocie Szlakami Słowińskiego Parku Narodowego, który odbędzie się już niebawem, bo 08.06.2024 r.

Dbamy o to, by dokumentować nasze wycieczki i o to, by informacja o działalności Koła docierała do szerokiego grona odbiorców. Zamieszczamy krótkie relacje i zdjęcia z każdego rajdu/zlotu w tematycznej

gablocie znajdującej się w holu Szkoły oraz w kronice Szkolnego Koła Krajoznawczo-Turystyczne „Powsinogi”, a także na szkolnym FB i stronie internetowej <https://spstarkowo.edupage.org/>.

Działania „Powsinogi” cieszą się dużą popularnością wśród społeczności szkolnej, wnosząc pozytywną energię, zarażając chęcią do działania i sprawiając radość wszystkim, którzy choć raz wzięli udział w pieszych wycieczkach. Dowodem na to, jak wiele dobrego wynika ze wspólnego wędrowania są poniższej zacytowane wypowiedzi uczniów, rodziców i nauczycieli biorących udział w rajdach:

Filip, uczeń klasy IV: *Rajdy są fajne, są bardzo pozytywne.*

Konrad, uczeń klasy IV: *Rajdy są bardzo zdrowe dla naszego organizmu.*

Bianka, uczennica klasy IV: *Rajdy są ekstra, mamy dużo ruchu, zamiast się lenić w soboty, siedzieć na elektronice, to możemy fajnie spędzić czas.*

Miron, uczeń klasy IV: *Rajdy są bardzo fajne, można przejść trasę, zdobyć nagrodę, zamiast siedzieć w domu.*

Zuzia, uczennica klasy IV: *Po rajdach są także różne atrakcje.*

Natasza, uczennica klasy IV: *Dzięki rajdom można odpocząć od elektroniki, pracy i nauki.*

Antek, uczeń klasy IV: *Rajdy są fajne z wielu powodów – można fajnie spędzić czas ze znajomymi, są fajne, atrakcje.*

Pani Justyna – mama Antka i Pani Joanna – mama Filipa: *Dzięki uczestnictwu w rajdach PTTK nasze dzieci poznają lepiej region, w którym mieszkamy. Spędzają czas wolny na świeżym powietrzu. W czasie wędrowek dzieci nawiązują nowe znajomości oraz pogłębiają relacje z rówieśnikami. Wspólne wędrowanie uczy cierpliwości, wytrwałości w dążeniu do celu. Dzieci przelamują własne bariery, słabości i odkrywają swoje mocne strony. Rajdy uczą odwagi w podejmowaniu nowych wyzwań, motywują do działania. Zagospodarowanie czasu wolnego naszych dzieci i odciążenie ich od multimediów to dodatkowy atut rajdów z PTTK. Nasi milusińscy chętnie pomagają sobie wzajemnie, stają się bardziej empatyczni, motywując się do wzajemnego wysiłku. Po wędrowkach dzieci wracają spełnione i szczęśliwie zmęczone. Jako rodzice jesteśmy wdzięczni za możliwość uczestnictwa naszych dzieci w rajdach pieszych i spędzania czasu wolnego na łonie natury. Dziękujemy.*

Pani Izabela, nauczycielka, pedagog szkolny, opiekunka podczas rajdów: *Udział w sobotnich, pieszych wędrowkach organizowanych przez PTTK w Słupsku to wspaniały aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu*

dla naszych uczniów i oczywiście dla nas, opiekunów i rodziców. Mając na uwadze to, jak dużo czasu dzieci i młodzież spędzają przy komputerach, staram się zachęcać naszych uczniów do pieszych wędrowek, aby chociaż w kilka sobotnich dni w roku wykorzystali swój wolny czas na poznawanie walorów przyrody naszego regionu.

Pani Monika, nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej, opiekunka podczas rajdów: *Każdorazowo, udział w Rajdach organizowanych przez PTTK w Słupsku, jest cenną przygodą przyrodniczą, bogatą w aktywność fizyczną, rekreację, integrację i edukację. Jest także wspaniałym sposobem na aktywne spędzanie czasu wolnego na świeżym powietrzu. Wspólne wędrowanie doskonale wpływa na dobre samopoczucie, zdrowie całego organizmu i uczy szacunku do przyrody.*

Utworzenie Szkolnego Koła Krajoznawczo-Turystycznego „Powsinogi” okazało się bardzo dobrym przedsięwzięciem. Z roku na rok Koło powiększa się – dzisiaj mamy już 60 członków. Cieszymy się, że zarówno uczniowie, rodzice, jak i nauczyciele chętnie wspólnie uczestniczą w pieszych wędrowkach. Taka forma aktywności to najbardziej naturalny sposób spędzania czasu na świeżym powietrzu – nieważne, czy idziemy ścieżkami leśnymi, nadmorskimi plażami czy pseudogóorskimi szlakami; nieważne, czy mamy 11, 15, 25 czy 50 lat. Możliwość spędzenia wolnego czasu w fajnym towarzystwie, prowadzenie ciekawych rozmów, zawieranie nowych przyjaźni, pomaganie innym, podziwianie widoków, pokonywanie słabości i trudności, ucieczka od rutyny i stresu dnia codziennego – to tylko kilka powodów, by regularnie wybierać się na piesze wycieczki. Zachęcam do takiej formy czynnego wypoczynku – wkładajcie wygodne buty i do zobaczenia na szlaku!



Emilia Łuksza

Pedagog specjalny, nauczyciel współorganizujący proces kształcenia, wychowawca w Szkole Podstawowej im. Zjednoczonej Europy w Starkowie.