



# ZIELONA SZKOŁA

**Kierunek** → **Mazury, Mrągowo**

- aktywne spędzanie czasu
- gry i zabawy integracyjne
- zajęcia artystyczno - plastyczne
- trening umiejętności społecznych (TUS)
- nauka logicznego myślenia, strategii, i wyobraźni przestrzennej



**220 km od  
Warszawy**





# Mrągowo

Mrągowo jest położone na Pojezierzu Mazurskim i wchodzi w skład Krainy Wielkich Jezior Mazurskich.

Mazury to wspaniałe jeziora, bogata fauna i flora. Warto korzystać z możliwości jakie daje otaczająca natura.







# **Ośrodek wypoczynkowy Mrągowo Sport**

- Przepiękna okolica
- Położenie nad samym jeziorem Czarnym
- Bogata infrastruktura
- Do dyspozycji boiska i korty tenisowe
- Dostęp do plaży

## **WYŻYWIENIE**

- Śniadania, obiady i kolacje w formie bufetu
- Dopłata do restrykcyjnych diet







# Zakwaterowanie

W ośrodku wypoczynkowym Mrągowo Sport są dostępne pokoje typu Studio, składające się z dwóch pokoi 3-, 4- osobowych ze wspólnym przedpokojem i wejściem do łazienki.





# ***W Programie Wyjazdu***

## **AKTYWNY WYPOCZYNEK**

- Mix sportów - nauka pracy zespołowej i wzajemne wsparcie
- Survival - kontakt z naturą i nauka umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami
- Tenis
- Basen
- Gry terenowe
- Spacer, chillout i zabawy na świeżym powietrzu
- Jazda na deskorolce / hulajnodze

## **INTEGRACJE**

- Ognisko
- Impreza taneczna
- Wieczorne animacje
- Gry zręcznościowe
- Wycieczka do Parku Dzikich Zwierząt (Kadzidłowo)

## **TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH**

- Poznajmy się bez filtra
- Ja i moje potrzeby
- Ja w grupie
- Rywalizacja a współpraca

## **LOGICZNE MYŚLENIE**

- Szachy
- Warcaby
- Kostka rubika
- Planszówki

## **WARSZTATY KREATYWNE**

- Tematyczne zajęcia plastyczne
- Emocje w tańcu / teatr emocji
- "Jaka to melodia" / karaoke





# ***Proponowany program***

## ***Dzień 1***

- 7:30 - Zbiórka pod szkołą
- 8:00 - 12:00 - Wyjazd autokaru i dojazd do Mrągowa
- 12:00 - 12:30 - Zakwaterowanie
- 12:30 - 13:00 - Zapoznanie kadry, przedstawienie planu wyjazdu, zapoznanie z ośrodkiem
- 13:00 - 15:00 - Obiad, przerwa poobiednia
- 15:00 - 18:00 - Zajęcia sportowe / integracje z podziałem na grupy
- 18:00 - 18:30 - Relaks
- 18:30 - 19:30 - Kolacja
- 19:30 - 21:00 - Animacje wieczorne
- 21:00 - 22:00 - Przygotowanie do snu, cisza nocna



# ***Proponowany program***

## ***Dzień 2,3,4***

- 8:00 - 8:30 - Pobudka, przygotowanie do zajęć
- 8:30 - 9:30 - Śniadanie
- 9:30 - 11:00 - Mix sportów / survival / zajęcia kreatywne / integracje
- 11:00 - 12:30 - Mix sportów / survival / zajęcia kreatywne / integracje
- 12:30 - 13:00 - Relax i przygotowanie do posiłku
- 13:00 - 15:00 - Obiad i przerwa poobiednia
- 15:00 - 16:30 - Mix sportów / survival / zajęcia kreatywne / integracje
- 16:30 - 18:00 - Mix sportów / survival / zajęcia kreatywne / integracje
- 18:30 - 19:30 - Kolacja
- 19:30 - 21:00 - Wieczorne animacje / impreza taneczna / integracje
- 21:00 - 22:00 - Przygotowanie do snu, cisza nocna

Wycieczka do Parku Dzikich Zwierząt (Kadzidłowo) - odbędzie się 2,3 bądź 4 dnia wyjazdu. Szczegóły do ustalenia.



# ***Proponowany program***

## ***Dzień 5***

- 7:30 - Pobudka, przygotowanie do wyjazdu
- 8:30 - 9:00 - Śniadanie
- 9:00 - 9:30 - Wykwaterowanie
- 10:00 - 14:00 - Powrót do Warszawy pod szkołę

Jest to przykładowy program, który może ulec zmianie.







# Mix sportów

- Siatkówka plażowa
- Piłka nożna
- Koszykówka
- Badminton / speedminton
- Freesbe
- Wyścigi rzędów
- Gry i zabawy na świeżym powietrzu







# Zajęcia tenisa

- Nauka tenisa od podstaw
- Doskonalenie techniki
- Sparingi i mini gry







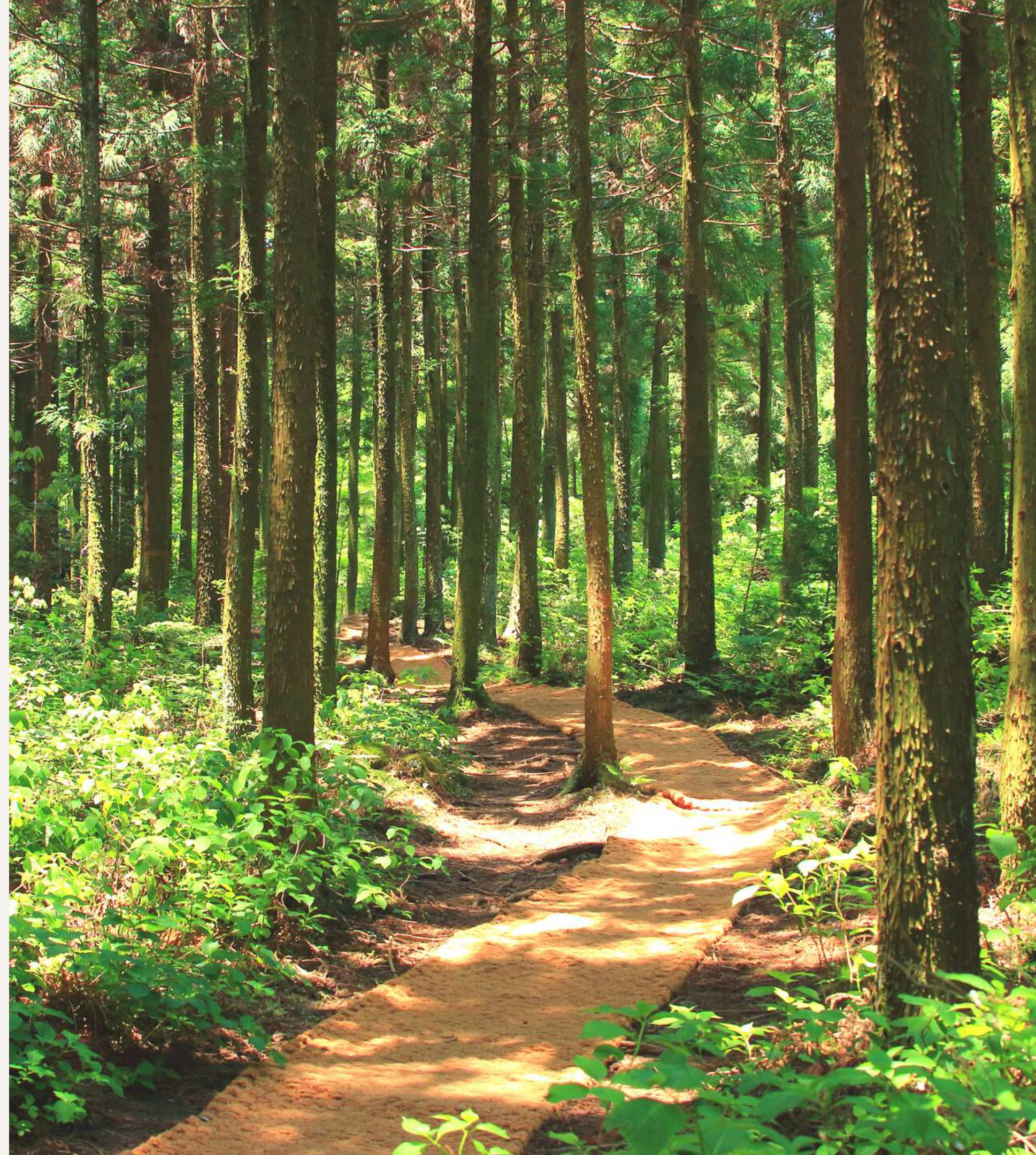
# *Survival*

## GRY TERENOWE

- bieg z przeszkodami
- zabawy zręcznościowe
- gry na orientację

## ELEMENTY SURWIWALU

- maskowanie i kamuflaż
- survival ze scenariuszami
- podchody
- rozpalanie ogniska







# Basen

Basen - poprawia koordynację ruchową i daje możliwość zrelaksowania się.







# Park linowy

Test samodzielności i współpracy podczas różnych wyzwań.

Do dyspozycji łatwe i trudne trasy.







# Zajęcia kreatywne

- Tematyczne zajęcia plastyczne
- Emocje w tańcu / teatr emocji
- "Jaka to melodia" / karaoke







# **Rozwijanie zręcznościowych umiejętności**

- Szachy, warcaby
- Kostka rubika
- Jazda na deskorolce / hulajnodze







# ***Spacer, chillout i zabawy na świeżym powietrzu***

- Spacer po zapierającej dech w piersiach okolicy
- Czas na regenerację i aktywno-relaksujący wypoczynek
- Odkrywanie uroków okolicy - Góra Czterech Wiatrów







# Park Dzikich Zwierząt

Ogród zoologiczny znajdujący się w Kadzidłowie w Puszczy Piskiej, na terenie Mazurskiego Parku Krajobrazowego.

Łączna powierzchnia Parku wynosi ok. 100 hektarów i znajduje się na nim ponad 400 zwierząt z ponad 100 gatunków.

Ważnym zadaniem Parku Dzikich Zwierząt jest ochrona ginących gatunków, a także przywracanie ich do polskiej przyrody.







# Animacje wieczorne

Animacje, mające na celu zintegrowanie grupy i rozwinięcie kreatywności.

- ognisko z kiełbaskami
- impreza taneczna
- gra terenowa 50-tka – super integracyjna zabawa







# Transport

Dbając o sprawną zbiórkę i krótki czas transportu proponujemy:

- Dobrą lokalizację zbiórki
- Wczesną godzinę zbiórki
- Sprawne pakowanie bagaży
- Wyjazd dokładnie o czasie
- Krótkie i dobrze zaplanowane przerwy podczas transportu
- Czujni piloci kontrolujący przebieg transportu







# DLACZEGO WARTO?



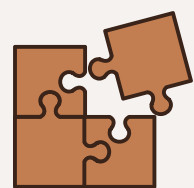
## ZDOBĘDĄ NOWĄ WIEDZĘ

Połączenie warsztatów i aktywności sportowej, to najlepszy sposób na zdobywanie wiedzy.



## WRÓCĄ ZINTEGROWANI

Dzięki integracji i wspólnym zabawom nawiążą trwałe relacje.



## ZDOBĘDĄ NOWE UMIEJĘTNOŚCI

Sprawdzą swoje możliwości w różnych dyscyplinach.



## NAUCZĄ SIĘ ODPOWIEDZIALNOŚCI

Nie tylko za siebie ale również za swój wyjazdowy TEAM.





# **KADRA AB ACTIVE**

## **NAJLEPSI ENTUZJAŚCI AKTYWNEGO WYPOCZYNKU**

AB TEAM tworzą ludzie na najwyższym poziomie, przygotowani pedagogicznie, o długoletnim doświadczeniu, współpracują z AB active na stałe w sezonach letnich i zimowych.





## ***Kontakt***

Sabina Grabowska  
sabina@abactive.pl  
tel: +48 608 003 017  
[www.abactive.pl](http://www.abactive.pl)

