

środa, 19.11.2025

XX TYDZIEŃ BEZ EKRANÓW

XX TYDZIEŃ BEZ EKRANÓW

WYŁĄCZ EKRAN, WŁĄCZ SIEBIE!

24–28 listopada 2025

Przed nami pięć dni, w których naprawdę zwalniamy. Odrywamy oczy od ekranów, włączamy serca i... siebie nawzajem.

To będzie tydzień relacji, śmiechu, zabawy, kreatywności i bycia tu i teraz.

Bez scrollowania.

Bez powiadomień.

Bez FOMO.

Totalnie OFFLINE.

XX W TYM TYGODNIU W *STREFIE DOBRA* I *PRACOWNI DOBRA*:

XX planszowe – codziennie podczas długich przerw!

Wolontariusze z SKC zadbają, by było ciepło, miło i... relacyjnie.

W sali 127 czeka na Was ekipa z 4E, która zaprasza m.in. na bierki – klasyk, który wraca i wygrywa!

Zero ekranów, maksimum śmiechu.

XX spotywnie z p. Marią – w Strefie Dobra

Rysujemy... ale co? – działamy rękami, nie kciukiem do scrolla.

XX, trzy – SZUKANA z p. Mają

Powrót do podwórkowych zabaw, które nigdy się nie starzeją.

☒☒a siecią z p. Mateuszem

Gry i zadania, które pokazują, że najciekawsze rzeczy dzieją się poza internetem.

☒☒atywnie z p. Magdaleną i Teamem ze Świetlicy

Stolik pełen pomysłów, materiałów i dobrej energii. Przyjdź, twórz, odpoczywaj.

☒☒a 128 – herbatka za dobre słowo

Ciepły kubek w dłoni + życzliwość = najlepszy OFFLINE świata.

Przyjdź, powiedz coś dobrego – i odbierz swoją herbatę.

☒/szystko odbywa się podczas długich przerw.

Słuchajcie radiowęzła – codziennie ogłosimy, co i gdzie się dzieje!

☒☒A PRZEZ CAŁY MIESIĄC – EKO WYZWANIE!

Przypominamy:

☒☒órka baterii – każda klasa zbiera u siebie, pod koniec miesiąca ważymy i... konkurs!

☒☒órka zużytego sprzętu – telefony, laptopy, tablety, ładowarki

☒☒órka elektroodpadów – finał w ostatnim tygodniu listopada

☒☒ poniedziałku do piątku (24–28 XI) większe sprzęty zostawiamy w wyznaczonym miejscu od ul. Hezjoda.

☒☒terie i elektrośmieci – zgodnie z ustaleniami wychowawców w klasach.

Wszystko prześlemy w ramach akcji ZbieramTO w szkole – wspieramy dobro i planetę jednocześnie! ☒☒☒☒

☒CEŁ TYGODNIA:

Mniej ekranów, więcej życia.

Niech te pięć dni będzie dowodem, że offline nie jest trudny – jest piękny.

☒☒Na koniec – DLACZEGO TOTALNIE OFFLINE?

Smartfony są super, ale...

- zabierają nam koncentrację,

- podkradają czas,
- spływają relacje,
- uzależniają szybciej, niż nam się wydaje.

Badania pokazują, że im mniej ekranów w ciągu dnia, tym:

☒☒lepszy sen

☒☒większa uważność

☒☒głębsze rozmowy

☒☒mniejszy stres

☒☒prawdziwa obecność z drugim człowiekiem.

Dlatego ten tydzień jest TOTALNIE OFFLINE.

Dla Was.

Dla relacji.

Dla zdrowia.

Dla dobra.