

Tomasz J. Kosiński

WEDUKACJA DOMOWA

7

KALENDARZ PRZYGÓD

**Materiały uzupełniające
do Edukacji Domowej i Szkolnej**

Szkoła podstawowa

Wiedza – Natura – Wolność – Rozwój – Tożsamość

2025

WPROWADZENIE

Kalendarz Przygód to zestaw 365 zadań o charakterze przygodowym — po jeden, na każdy dzień roku. Każda przygoda jest krótka, prosta i możliwa do wykonania blisko domu.

To roczny program mikro-aktywizacji oparty na naturalnym rytmie rozwoju dziecka, pedagogice przygody, ekologii głębokiej, słowiańskiej tradycji uważności oraz współczesnej psychologii emocji.

Każdy dzień roku zawiera jedną krótką, wykonalną aktywność, która:

- wzmacnia koncentrację i regulację emocjonalną,
- rozwija uważność na naturę i własne ciało,
- buduje więź rodzinną,
- wspiera twórczość i kompetencje XXI w,
- uczy zaradności i samodzielności,
- pozwala dziecku doświadczyć „mikro-sukcesu” każdego dnia.

Wszystkie przygody zostały zaprojektowane tak, aby były **proste, bezpieczne, rozwojowe** i możliwe do wykonania **blisko domu** — w ogrodzie, na balkonie, w parku, w lesie lub w mieszkaniu.

Program rozwija sześć głównych obszarów:

1. **Przyroda** — uważność, sensoryka, obserwacja.
2. **Ciało i zmysły** — regulacja, świadomość, równowaga.
3. **Twórczość** — sztuka, narracja, wyobraźnia.
4. **Relacje** — komunikacja, empatia, więź.
5. **Zaradność domowa** — kompetencje życiowe.
6. **Emocje** — samoświadomość, odporność psychiczna.

To program, który można zacząć **od dowolnego dnia roku** i prowadzić we własnym tempie.

Jak korzystać z 365 przygód?

1. Jedna przygoda dziennie

Najbardziej naturalny rytm.

Każdego dnia wykonujecie jedno krótkie zadanie — łącznie około 5–15 minut.

2. Albo jedna tygodniowo

Jeśli dzień jest zbyt intensywny — wybierz jedną przygodę, która staje się „misją tygodnia”.

3. Można losować

Polecane dla dzieci praktykujących decyzyjność.

Wrzuć numerki 1–365 do pudełka i codziennie losujcie nową przygodę. Albo losuj z puli podając numer „w ciemno”, co samo w sobie jest już przygodą

Zasady prowadzenia programu

1. Zero oceniania

Nie poprawiaj, nie krytykuj, nie porównuj.
Celem jest doświadczenie, nie jakość wykonania.

2. Pytania zamiast sugestii

Zamiast mówić: „Zrób tak”, pytaj:

- „Co widzisz?”
- „Jak czujesz?”
- „Co byś chciał spróbować?”

3. Obserwacja bez presji

Rodzic uczestniczy, ale nie kieruje.
To dziecko ma prowadzić przygodę.

4. Dziecko wybiera zakres

Może wykonać zadanie szeroko, minimalnie, kreatywnie — każda forma jest właściwa.

5. Rozmawiaj tylko wtedy, gdy dziecko chce

Czasem dziecko będzie chciało ciszy — to dobre i ważne.

Co warto przygotować?

- ołówek, kilka kredek,
- kartki A4, mały zeszyt,
- kawałek sznurka, lupę (opcjonalnie),
- małe pudełko na „skarby natury”,

- wodę i odzież adekwatną do pogody,
 - telefon wyciszony lub poza zasięgiem.
-

Jak dokumentować przygody?

- wpis do niniejszego zeszytu,
- 1 zdjęcie dziennie,
- kolekcja rysunków,
- symbol dnia,
- krótkie zdanie dziecka.

Nie trzeba dokumentować wszystkiego.
Ważniejsze jest *przeżycie* niż *zapisywanie*.

Kalendarz został stworzony tak, aby proponowane przygody:

- można było przeprowadzić w rodzinach w ramach edukacji domowej,
 - nie wymagały zakupów,
 - były wykonalne blisko domu,
 - wzmacniały zmysły, emocje, ciekawość i więzi.
-

Poniżej umieszczono listę 365. przygód, po jednej na każdy dzień w roku. Zastosowano podział na bloki tematyczne. W dalszej części znajduje się natomiast opis każdej przygody wraz z instruktażem dla rodzica, jak ją przygotować i przeprowadzić z dzieckiem, a także z określeniem celów edukacyjnych, dodatkowych zadań i pytań dotyczących poszczególnych aktywności.

BLOK 1 – PRZYGODY PRZYRODNICZE (1-60)

1. Znajdź drzewo, które „woła” cię dziś.
2. Dotknij trzech rodzajów kory.
3. Zbierz pięć odcieni zieleni.
4. Obserwuj mrówki przez 3 minuty.
5. Usiądź pod drzewem i słuchaj ciszy.
6. Policz swoje kroki od domu do drzewa.
7. Zapisz 3 zapachy natury dzisiejszego dnia.
8. Zrób szkic chmury.
9. Znajdź naturalny „most” – kłodę, gałąź, korzeń.
10. Posłuchaj wiatru przez 2 minuty.