
SPORT ROZWIJA UMYSŁ
ASTRONOMICZNY OBÓZ WĘDROWNY
Przewodnik dla edukatorów
Sport Develops the MIND
Lipiec 21–29, 2026 • Karpaty Zachodnie • Polska–Czechy–Slovacja

SPORT ROZWIJA UMYSŁ

KONCEPCJA OBOZU

Wyjątkowe doświadczenie łączące sport, astronomię, ekologię i dialog międzykulturowy w sercu gór.



Sport

- Wędrówki górskie
- Mini-orientering z mapami i kompasami
- Wspinaczka górska
- Gry zespołowe i inne aktywności ruchowe



Astronomia

- Obserwacje astronomiczne
- Rozpoznawanie obiektów na niebie
- Porównywanie ciemnego, górskiego nieba z mapami gwiazd
- Astrofotografia z użyciem smartfona i adaptera do teleskopu
- Techniki tworzenia obrazów astronomicznych.



Ekologia

- Pomiary zanieczyszczenia światłem
- Porównywanie wyników z danymi dla obszarów zamieszkanych i parków ciemnego nieba
- Dyskusja o wpływie zanieczyszczenia światłem na ludzi, faunę i florę
- Rozpoznawanie roślin za pomocą aplikacji PlantNet
- Mapowanie zagrożonych gatunków
- Sprzątanie szlaku



Międzykulturowość

- Sporty, gry i aktywności popularne w krajach partnerskich
- Zawody w zespołach międzynarodowych
- Samoocena
- Wieczory narod



Podejście edukacyjne

uczenie się przez działanie, doświadczanie, dzielenie się wiedzą i wspólną refleksję



Narzędzia cyfrowe

PlantNet, Stellarium, media społecznościowe i interaktywne mapy

Jeden obóz, cztery sposoby uczenia się

SPORT ROZWIJA UMYSŁ

DLĄCZEGO TEN OBÓZ JEST WAŻNY?

Cele projektu

1. Zwiększenie dostępu młodzieży z mniejszymi szansami do mobilności międzynarodowej i edukacji poprzez sport.
2. Promowanie aktywności fizycznej, wędrówek górskich i zdrowego stylu życia.
3. Łączenie astronomii ze sportem, aby przełamywać stereotypy oddzielające naukę od aktywności fizycznej.
4. Wzmacnianie otwartości na inne kultury i dialogu międzykulturowego.
5. Zwiększanie świadomości zagrożeń środowiskowych, szczególnie zanieczyszczenia światłem, oraz znajomości flory Beskidów Zachodnich.
6. Wzmacnianie potencjału trzech organizacji partnerskich do tworzenia inicjatyw międzynarodowych.

Dla kogo jest przeznaczony obóz?

- Młodzież w wieku 18–25 lat z mniejszymi szansami, szczególnie z terenów wiejskich i małych miejscowości liczących mniej niż 20 000 mieszkańców.
- Łącznie 30 uczestników.
- Po 10 osób rekrutowanych przez każdego partnera.
- Z uwzględnieniem równowagi płci i reprezentacji poszczególnych krajów.

Sport Develops the MIND

SPORT ROZWIJA UMYSŁ

OBÓZ W SKRÓCIE

A nine-day international astronomical hiking camp in the Western Carpathians brings together young people from Poland, the Czech Republic and Slovakia. Participants will explore mountains by day and the universe by night, building skills, friendships and a deeper understanding of nature and each other.

TERMIN	21–29 lipca 2026 r
CZAS TRWANIA	9 dni
MIEJSCE	Karpaty Zachodnie, na pograniczu Polski, Czech i Słowacji.
UCZESTNICY	30 osób w wieku 18–25 lat z mniejszymi szansami.
LICZBA OSÓB	36 osób, w tym kadra projektowa.
STRUKTURA	Po 3 dni w każdym kraju partnerskim.
METODA	Edukacja pozaformalna poprzez sport, astronomię, ekologię i uczenie się międzykulturowe.
ORGANIZACJE PARTNERSKIE	Antares Foundation OTIlovakia EUROTEAM CZECH REPUBLIC, Z.S.

ASTRONOMICZNY OBÓZ WĘDROWNY

PROGRAM OBOZU

21.07	22.07	23.07	24.07	25.07	26.07	27.07	28.07	29.07
	Breakfast – 8:00	Breakfast – 8:00	Breakfast – 8:00	Breakfast – 8:00	Breakfast – 8:00	Breakfast – 8:00	Breakfast – 8:00	Farewell activities in group
	9:00 Team –building (Goose chase)	Packing Changing accommodation	9:00 Hike + PlantApp (Plan B: Plant Kahoot)	9:00 Hike (Plan B: Hike in rain for volunteers)	Packing Changing accommodation	9:00 Hike (Plan B: other plan Bs' "recycling")	9:00 Group photo and video making	
	Coffee break – 11:00	Coffee break	Coffee break	Coffee break	Coffee break	Coffee break	Coffee break	
	11:15 Expectations Youthpass Group Agreement	Changing accommodation	11:15 Hike + PlantApp (Plan B: Video creation)	Hike (Plan B: H ike in rain for volunteers)	Changing accommodation	Hike (Plan B: other plan Bs' "recycling")	Youthpass - Nela	
	Lunch – 14:00	Lunch – 13:00	Lunch – 13:00	Lunch – 13:00	Lunch in Mosty	Lunch – 13:00	Lunch – 13:00	
Arrival	14:00 Mini-orientation run in Cadsa (Plan B: Board games/ team building)	Rest	14:00 Children games		Free Fun park – bobsleighs	14:00 Mini-orientation run in Skalka	Evaluation Closing	*Departure*
	Coffee break – 16:00	Coffee break – 16:00	Coffee break – 16:00	Coffee break – 16:00	Coffee break	Coffee break	Coffee break	
	16:15 Mini-orientation run in Cadsa (Plan B: Board games/ team building)	16:15 Aquaaerobic	16:15 Introduction to light pollution		Changing accommodation Rest	16:15 Astronomy and astrophotography	Sport games – Nela / Free time and packing	
	Dinner - 18:30	Dinner -18:30	Dinner -18:30	Dinner -18:30	Dinner	Dinner -18:30	Dinner -18:30	
Get know each other	20:00 Intercultural night	20:00 Astronomical observations (Plan B: Stellarium)	20:00 Light pollution measurements (Plan B: Planetarium)	19:00 Campfire (Plan B: Mafia game)	20:00 Karaoke Night	20:00 Astrophotography (Plan B: Light painting)	20:00 Goodbye party	

Scenariusze zajęć edukacyjnych

1. Goose Chase — integracja zespołu

Czas trwania 25-45 min
Przebieg: uczestnicy pracują w małych, międzynarodowych zespołach i wykonują serię zadań o charakterze zabawowym. Aktywność otwiera obóz, zachęcając do komunikacji, współpracy i wzajemnego poznawania się.

Przygotowanie:
mieszane zespoły, proste zadania i wskazówki do wykonania na świeżym powietrzu oraz krótka refleksja po zakończeniu.
Cele edukacyjne: współpraca, komunikacja, integracja grupy i budowanie pewności siebie.

2. Mini-orientering — odnajdywanie kolejnego odcinka trasy

Czas trwania 45-90 min
Przebieg: korzystając z map terenowych, kompasów i charakterystycznych punktów orientacyjnych, uczestnicy samodzielnie wyznaczają trasę kolejnego odcinka wędrówki. Nawigacja staje się aktywnym zadaniem edukacyjnym.

Przygotowanie:
smartfony, kompasy, określona trasa z punktami orientacyjnymi, mieszane zespoły i instruktaż dotyczący bezpieczeństwa.
Cele edukacyjne: orientacja w terenie, praca zespołowa, podejmowanie decyzji i aktywne uczestnictwo.

3. Wędrówka i PlantNet – obserwacje terenowe

Czas trwania Podczas wędrówki
Przebieg: uczestnicy dokumentują rośliny napotkane na szlaku, a następnie wykorzystują aplikację PlantNet do ich identyfikacji i klasyfikacji. Obserwacje wspierają szersze działania projektowe związane z zagrożonymi gatunkami roślin w Karpatach Zachodnich.

Przygotowanie:
smartfony z aplikacją PlantNet, notatki i zdjęcia z obserwacji oraz odpowiednio dobrane etapy zadania.
Cele edukacyjne: kompetencje cyfrowe, świadomość różnorodności biologicznej i obserwacja środowiska.

4. Zanieczyszczenie światłem – od pojęcia do pomiaru

Czas trwania 45-75 min + wieczorne pomiary
Przebieg: po wprowadzeniu do zagadnienia zanieczyszczenia światłem uczestnicy wykonują pomiary wzdłuż trasy wędrówki. Następnie porównują wyniki z danymi dotyczącymi obszarów zamieszkanych i terenów o ciemnym niebie. Grupa omawia wpływ sztucznego światła na obserwacje astronomiczne, ludzi, faunę i florę.

Przygotowanie:
proste urządzenia do pomiaru natężenia światła, wyznaczone punkty pomiarowe, dane porównawcze i pytania do dyskusji.
Cele edukacyjne: obserwacja naukowa, świadomość ekologiczna i interpretacja danych.

5. Obserwacje astronomiczne – poznawanie nocnego nieba

Czas trwania 60-120 min
Przebieg: uczestnicy obserwują nocne niebo przez teleskop, rozpoznają obiekty astronomiczne i porównują wygląd ciemnego, górskiego nieba z mapami gwiazd. Jeśli warunki nie pozwalają na obserwacje, zajęcia zastępuje praca z aplikacją Stellarium.

Przygotowanie:
teleskop, mapy gwiazd i opcjonalnie smartfony. Wariant alternatywny wykorzystuje Stellarium.
Cele edukacyjne: obserwacje astronomiczne, orientacja na niebie i rozwijanie ciekawości naukowej.

6. Astrofotografia – stwórz własny obraz astronomiczny

Czas trwania 60-120 min
Przebieg: uczestnicy poznają podstawowe techniki astrofotografii i tworzą własne zdjęcia z wykorzystaniem smartfona oraz adaptera do teleskopu. Alternatywą jest malowanie światłem.

Przygotowanie:
teleskop, adapter do smartfona i opcjonalne materiały do malowania światłem.
Cele edukacyjne: kompetencje cyfrowe, kreatywność, obserwacja i komunikacja naukowa.

7. Wieczór międzykulturowy

Czas trwania 60-90 min
Przebieg: uczestnicy prezentują aktywności, gry i elementy kultury popularne w krajach partnerskich. Praca w mieszanych zespołach i prezentacje narodowe tworzą przestrzeń do wymiany międzykulturowej.

Przygotowanie:
materiały przygotowane przez uczestników, proste gry i prezentacje.
Cele edukacyjne: komunikacja międzykulturowa, ciekawość innych kultur i uczenie się od siebie nawzajem.

8. Refleksja i Youthpass

Czas trwania 15-45 min
Przebieg: regularne chwile refleksji pomagają uczestnikom powiązać codzienne doświadczenia z efektami uczenia się. Końcowa sesja Youthpass wspiera rozpoznanie i nazwanie kompetencji rozwiniętych podczas obozu.

Przygotowanie:
pytania refleksyjne, notatki i ramy kompetencji Youthpass.
Cele edukacyjne: samoocena, świadomość własnego procesu uczenia się i umiejętność opisywania zdobytych kompetencji.



Współfinansowane przez Unię Europejską

Wyrażone poglądy i opinie należą wyłącznie do autora lub autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Unii Europejskiej ani Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Materiał został przygotowany przy wsparciu sztucznej inteligencji.