



Powiatowe Centrum Poradnictwa Psychologiczno-
Pedagogicznego i Doskonalenia Nauczycieli
Powiatowy Ośrodek Doradztwa Metodycznego
67-200 Głogów, ul. Jedności Robotniczej 38
tel. 76 833 32 11, 76 838 42 93
www.pcppedn.eu sekretariat@pcppedn.eu



Głogów, 19.05.2025 r.

Dyrektorzy szkół podstawowych i ponadpodstawowych

Dyrektor

Powiatowego Ośrodka Doradztwa Metodycznego

serdecznie zaprasza nauczycieli wychowania fizycznego szkół podstawowych i ponadpodstawowych
wraz z uczniami na prelekcję

Wyprawy rowerowe - jak osiągnąć w życiu Katharsis i dojść do Nirwany

Piękny temat, który łączy fizyczną podróż z duchową transformacją. Wyprawy rowerowe mogą być nie tylko sposobem na poznanie świata, ale także drogą do wewnętrznego oczyszczenia i harmonii.

Scenariusz prelekcji: Organizacja i dokumentowanie wypraw rowerowych w Europie

Cel prelekcji: Zapoznanie uczestników z kluczowymi aspektami organizowania wypraw rowerowych po krajach europejskich oraz ich dokumentowania w mediach społecznościowych.

Katharsis przez podróż

- Wysiłek fizyczny i przekraczanie własnych granic – momenty zmęczenia, samotności i kontemplacji
- Oderwanie się od codziennych bodźców, prostota życia w trasie
- Kontakt z naturą – cisza, spokój, zmieniający się krajobraz

Duchowa ścieżka do Nirwany

- Minimalizm – zrozumienie, jak niewiele potrzeba do szczęścia
- Flow – jazda w rytmie własnego oddechu, medytacja w ruchu
- Spotkania z ludźmi – otwartość na nowe perspektywy, wymiana myśli

Wyprawa rowerowa może być czymś więcej niż tylko podróżą – to może być sposób na odnalezienie siebie i osiągnięcie stanu głębokiego spełnienia. A gdzie byś chciał/chciała pojechać, aby doświadczyć tej przemiany?

Prowadzący: Jarosław Blida, nauczyciel wychowania fizycznego SP 3 Głogów, trener tenisa ziemnego, pasjonat jazdy na rowerze

Osoba odpowiedzialna: Beata Bielska, doradca metodyczny

Termin: **4 czerwca 2025r. (środa) godz. 13:00– 14.30**

Miejsce: Szkoła Podstawowa nr 3 w Głogowie (aula), pl. Mieszka I 22

Udział w spotkaniu jest bezpłatny. Serdecznie zapraszamy nauczycieli wraz z uczniami zainteresowanymi turystyką rowerową.

Zgłoszenie udziału do dnia 02.06.2025 r.

na stronie PODM Głogów <https://odm.pcppedn.eu/> w zakładce:

„Zapisy na szkolenia - elektroniczny formularz zgłoszeniowy na formę bezpłatną”.

Zapisując się na konferencję, pamiętajmy że zajmujemy miejsce innym,
a ilość miejsc jest ograniczona

Dyrektor PODM
Barbara Krzywulicz