



Ponad 400 uczestniczek krakowskiej odsłony programu „Mistrzynie w szkołach”

2026-06-17

Ponad 400 uczennic szkół podstawowych i ponadpodstawowych wzięło udział w krakowskiej odsłonie programu „Mistrzynie w szkołach”, autorskiego projektu Fundacji Otylii Jędrzejczak. Wydarzenie odbyło się 16 czerwca w hali sportowej Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 151 im. Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie.

Celem projektu jest promowanie aktywności fizycznej wśród dziewcząt oraz budowanie świadomości dotyczącej zdrowego stylu życia, pewności siebie i znaczenia regularnego uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego. Uczestniczki miały okazję spotkać się z wybitnymi sportsmenkami, które nie tylko poprowadziły trening, ale również podzieliły się swoimi doświadczeniami i historiami sukcesu.

W zajęciach uczestniczyły: mistrzyni olimpijska w pływaniu Otylia Jędrzejczak, olimpijka i multimedalistka mistrzostw Europy w lekkiej atletyce Sofia Ennaoui, biathlonistka Natalia Sidorowicz oraz trenerka personalna i była mistrzyni świata w karate Katrin Kargbo. Program obejmował 45 minut intensywnych ćwiczeń fizycznych oraz spotkanie motywacyjne poświęcone m.in. zdrowiu fizycznemu i psychicznemu, budowaniu pewności siebie oraz realizacji marzeń.

Mistrzynie zwracały uwagę na znaczenie ruchu dla zdrowia, dobrego samopoczucia oraz rozwoju osobistego. Podczas spotkania poruszano również tematy bliskie współczesnej młodzieży, związane z samoakceptacją, relacjami społecznymi i wyzwaniem okresu dorastania.

– Chcemy, by uczestniczki chciały być mistrzyniami życia. Żeby szukały pewności siebie, bo tego czasem bardzo brakuje. Od wielu lat walczymy z bezzasadnymi absencjami dziewcząt na lekcjach wychowania fizycznego i jeździmy po całej Polsce po to, żeby przekonać je, iż rozmazany makijaż czy spocone ciało to nie jest powód, żeby rezygnować z walki o siebie i swoje marzenia. Naszym hasłem jest „Jestem sobą, Jestem Bella” i robimy wszystko, żeby dziewczyny to hasło zapamiętały, ale przede wszystkim, żeby tak właśnie szły przez życie. Mają zrozumieć, że piękno jest w każdej z nas, bez względu na rozmiar i miejsce zamieszkania – mówiła o idei wydarzenia Otylia Jędrzejczak.

Dużym zainteresowaniem cieszyła się część motywacyjna wydarzenia, podczas której sportsmenki opowiadały o własnych drogach do sukcesu, pokonywaniu trudności oraz sile wytrwałości. Uczennice mogły przekonać się, że niezależnie od miejsca pochodzenia czy okoliczności, konsekwencja i wiara we własne możliwości pomagają realizować ambitne cele.

Program „Mistrzynie w szkołach” od lat skutecznie zachęca dziewczęta do większej aktywności fizycznej oraz przeciwdziała zjawisku nieuzasadnionych absencji na lekcjach wychowania fizycznego. Wydarzenie pokazało, jak dużą wartość ma bezpośredni kontakt młodzieży z wybitnymi sportsmenkami. Krakowskie spotkanie było drugą z pięciu zaplanowanych na 2026 rok odsłon projektu.