



WAKACJE 2019

PROGRAM XIII KOLONII LETNIEJ

pod hasłem „Dla zdrowia do Chtapowa”!



organizowanej w okresie

od 09 sierpnia 2019 r. do 19 sierpnia 2019r.



**Organizator : Stowarzyszenie PRO UNO
48-300 Nysa
ul. Bohaterów Warszawy 7**



Założenia wychowawcze wypoczynku letniego:

Realizacja programu kolonii będzie przebiegać poprzez :

1. Upowszechnianie form aktywnego wypoczynku i podnoszenie kondycji zdrowotnej oraz sprawności fizycznej,

w tym także:

- a) wykazywanie przewagi odpoczynku czynnego nad biernym,
- b) podkreślanie zależności między dobrym, prawidłowo zorganizowanym wypoczynkiem a zdrowiem psychicznym i fizycznym,
- c) zachęcanie uczniów do podejmowania własnych aktywnych form relaksu i wypoczynku w czasie wolnym od zajęć lekcyjnych / wakacje/

2. Rozpoznawanie potrzeb, zainteresowań i możliwości uczniów.

3. Wspomaganie rodziny w procesie wychowawczym poprzez kształtowanie cech osobowości, postaw i zachowań powszechnie wskazanych i akceptowanych społecznie.

4. Poznawanie regionu i kraju , jego środowiska przyrodniczego, historii i kultury, tradycji i obyczajów, zabytków.

5. Uświadamianie konieczności i upowszechnianie zasad ochrony środowiska naturalnego oraz zachowania na terenie parków narodowych, rezerwatów, akwenów wodnych, stref ciszy.
6. Poznawanie zasad odpowiedniego i bezpiecznego zachowania się w różnych sytuacjach i miejscach :(środki komunikacji, miejsca zakwaterowania; obiekty muzealne i sakralne, obiekty przyrodniczo-krajobrazowe).



Założenia programowe

II. Cele kolonii

1. Odreagowanie napięć i stresu po zakończeniu roku szkolnego,
2. Stworzenie radosnego, pogodnego nastroju przez zabawę i czynny wypoczynek,
3. Nauka nowych gier, zabaw i piosenek,
4. Integracja dzieci, nawiązywanie nowych znajomości, tworzenie zespołu kolonijnego,
5. Przestrzeganie regulaminu kolonii i zasad BHP i Ppoż.,
6. Nauka samodzielności,
7. Nauka spędzania czasu wolnego w aktywny i zdrowy sposób,
8. Dbanie o higienę osobistą i estetykę otoczenia,
9. Poznawanie piękna nadmorskiej okolicy,
10. Nauka bezpieczeństwa korzystania z kąpieli morskiej.

III. Realizacja programu kolonii

1. Założenia wychowawcze

- . Wypoczynek dzieci w sposób czynny i ciekawy
- . Organizacja wycieczek krajoznawczych
- . Kształtowanie umiejętności empatycznego współdziałania w grupie
- . Wzbogacenie wiedzy o środowisku, w którym żyjemy

- . Wdrażanie uczestnikom zasad przestrzegania higieny osobistej
- . Kontrola pokoi kolonistów
- . Nadzór nad odpowiednim ubiorem

2. Zamierzenia wychowawcze

- . Integracja dzieci poprzez prace w zespole
- . Rozwijanie poczucia odpowiedzialności i samodzielności
- . Pobudzanie potrzeb współdziałania oraz wyrażania myśli i uczuć
- . Inicjowanie współzawodnictwa
- . Poznawanie sposobów komunikacji z ludźmi
- . Kształcenie kultury obcowania z przyrodą

3. Założenia programowe

- . Stworzenie warunków do czynnego wypoczynku w miłej i przyjaznej atmosferze
- . Poznawanie krajobrazu poprzez wędrówki, gry terenowe i spacer. Rejs statkiem po Bałtyku.
- . Stała troska o kulturę języka
- . Warsztaty profilaktyczne prowadzone zgodnie z założeniami GP
- . Zdyscyplinowanie uczestników kolonii poprzez zapoznanie ich z regulaminem BHP i Ppoż.

4. Na kolonii będziemy

- . Bawić się i odpoczywać w sposób bezpieczny i ciekawy
- . Realizować program warsztatów profilaktycznych
- . Dbać o bezpieczeństwo swoje i kolegów
- . Dbać o ład i porządek na terenie ośrodka i poza nim

Zajęcia programowe realizowane podczas kolonii :

1. Wycieczki

- do Gdańska, Gdyni, Sopotu, Swarzewa, na Hel,

2. Imprezy

- Wieczór Kaszubski, Dzień kolonisty, Ognisko z grillowaniem, Dyskoteki Giełda pomysłów, K.F.R. czyli kolonijny festyn rekreacyjny, Bal przebierańców, Rewia mody kolonijnej, Śniadanie

piżamowca, Wieczór rozrywki, Wybory miss i mistera kolonii, Gra terenowa, Poczta Kolonijna.

3. Konkursy

- Konkurs fryzur, Konkurs karykatury, Konkurs piosenki, Konkurs plastyczny, Konkurs rysowania na asfalcie, Konkurs rzeźby w piasku, Konkurs tańca, Konkurs na najsympatyczniejszego uczestnika kolonii , Konkurs czystości

4. Gry i zabawy – sportowe

- Do pięciu podań, Zbijany, Dwa ognie, Cztery ognie, Rzucanka, Siatkonoga, Żywy kosz, Palant, Biegany tenis stołowy, Krokiet, Berek, Celowanie do dołka, siatkówka plażowa, wyścigi rzędów,

• 5. Warsztaty:

teatralne : przygotowywanie przez poszczególne grupy kolonijne inscenizacji legend o tematyce morskiej – wieczorne przedstawienia dla wszystkich kolonistów

plastyczne: rysowanie kredą na asfalcie- „Ja i mój cień”, „Bezpieczne i zdrowe wakacje sportowe”

sportowe: „ Zdrowo , bo na sportowo!”, NORDIC WALKING, wielobój lekkoatletyczny, rozrywki w tenisa stołowego, siatkówkę plażową, mini piłkę nożną, współzawodnictwo sportowe z kolonistami z innych miejscowości.



Ramowy plan dnia

- 7.30 - pobudka
- 7.30 - 7.45 – gimnastyka poranna / zajęcia sportowe do wyboru /
- 7.45 - 8.45 - toaleta poranna, porządkowanie pokoi
- 8.45 - 9.00 - apel -poznanie tajemnicy dnia
- 9.00 - 9.45 - śniadanie
- 10.00- 13.30 - **zajęcia programowe** - warsztaty, zawody sportowe, zabawy i gry terenowe, wycieczki, plażowanie i kąpiele w morzu itp.
- 14.00- 14.45 -obiad
- 14.45- 15.30 -cisza poobiednia, podwieczorek,
- 15.30 – 18.30 - **zajęcia programowe** -warsztaty, zawody sportowe, zabawy i gry terenowe, wycieczki, plażowanie i kąpiele w morzu itp.
- 19.00 - 19.45 – kolacja
- 20.00 - 21.30 - **zajęcia programowe**- zabawy integracyjne ,kominki, ogniska, zabawy twórcze, dyskoteki, warsztaty teatralne itp.
- 21.30 - 22.00 -toaleta wieczorna
- 22.00 - 7.30 – cisza nocna

Tradycje kolonii

- nazwa kolonii – promocja grupy w środowisku lokalnym / plakaty, ogłoszenia o przyjeździe, wręczenie władzom miasteczka materiałów promocyjnych o Stowarzyszeniu, szkole i Nysie
- znaki rozpoznawcze uczestników kolonii – czapeczki lub chusty, koszulki,

- gazetka informacyjna – Rada Kolonii, program zajęć
- założenie kroniki kolonii
- zwyczaje grup :, nazwa grupy, okrzyk, przydzielenie stałych zadań grupie, wybór grupowego
- apel poranny, apele uroczyste
- pasowanie na kolonistę
- dzień kolonisty

Regulaminy obowiązujące uczestników i kadre kolonii:

- Regulamin kolonii
- Regulamin podróży
- Regulamin poruszania się po drogach
- Regulamin bezpieczeństwa przeciwpożarowego
- Regulamin kąpieli i wypoczynku nad wodą



Zasady obowiązujące w pracy wychowawczej na kolonii

1. Dbać aby dzieci pracowały we własnym tempie.
2. Być świadomym różnych możliwości i potrzeb dzieci.
3. Wspierać dzieci w ich dokonaniach twórczych.
4. Nie porównywać z innymi dziećmi, nie krytykować, w żaden sposób nie poniżać, nie wyśmiewać.
5. Dostosować rodzaj zajęć do nastroju grupy.
6. „Pokazać” dzieciom ich zalety, zdolności, umiejętności podnosić własną samoocenę, wzmacniać poczucie własnej wartości.
7. Dać szansę wszystkim dzieciom do eksponowania na forum kolonii swoich dokonań twórczych.

8. Nie oceniać.
9. Zachęcać dzieci aby zachowywały się najlepiej jak potrafią.
10. Starać się być współuczestnikiem grupy, być otwartym na potrzeby dzieci.
11. Ułożyć z grupą KONTRAKT – spisać zasady i normy postępowania w grupie (po wybraniu optymalnych zapisów, kontrakt podpisują wszyscy uczestnicy) – w przypadku „łamania norm grupowych” problemy te przedstawia się na spotkaniach grupy i wspólnie omawia (z zachowaniem zasady poszanowania godności osobistej każdego uczestnika).
12. Wdrażać dzieci do zachowań asertywnych, porozumiewać się w języku „JA” .
13. Spotkania grupy nie powinny trwać dłużej niż 1 – 2 godzin.
14. Obowiązuje zasada tajemnicy grupowej.
15. Opracować w zespole wychowawczym kadry kolonijnej szczegółowy regulamin kolonii oraz rozkład dnia z uwzględnieniem ogólnych założeń programowych.
16. Wykorzystać w pracy wychowawczej techniki relaksacji i wizualizacji.

Kierownik kolonii

Bożena Węglarz