

# ZAKOPANE 2020

**KOLONIE LETNIE Z PROGRAMEM**

**PROFILAKTYKI ZAGROŻEŃ SPOŁECZNYCH**

## **W OFERCIE:**

- ✓ **9 pełnych dni**
- ✓ **Transport autokarem**
- ✓ **Całodniowe wyżywienie**
- ✓ **Realizacja zajęć rozwojowych przez wykwalifikowaną kadre**
- ✓ **Całodobowa opieka**
- ✓ **Wycieczka do Doliny Białego z przewodnikiem**
- ✓ **Pustelnia Brata Alberta, klasztor Braci Albertynów**
- ✓ **Centrum Edukacji Przyrodniczej (kino 4D, makieta Tatr, sala odkryć)**
- ✓ **Zwiedzanie Zakopanego (m.in. Krupówki, Skocznia)**
- ✓ **Ognisko z pieczeniem kiełbasek**

## **DODATKOWE INFORMACJE:**

### **Terminy turnusów:**

- ☐ 26.07-04.08.2020r.
- ☐ 04.08-13.08.2020r.

### **Wiek uczestników:**

- ☐ 6-17 lat

### **Cena:**

- ☐ 1'099PLN brutto / os.



**Dom Wczasowy U Jędrka** położony jest w pięknej dzielnicy Zakopanego - Olczy. Z obiektu rozprzestrzeniają się piękne widoki, które są naprawdę prawdziwą uciechą dla naszych oczu. Cisza, spokój, górski klimat, to wszystko pozwoli odprężyć się, zregenerować i choć na chwilę zapomnieć o problemach dnia codziennego. Dom wypoczynkowy stworzony jest w bardzo górskim klimacie, wewnątrz budynku jest ciepłe i panuje w nim domowa atmosfera. Pokoje 4 i 5-osobowe z pełnym węzłem sanitarnym

## PROGRAM PROFILAKTYCZNO-ROZWOJOWY

### INTEGRACJA

W trakcie trwania warsztatów uczestnicy otrzymują niezbędne informacje dotyczące pracy grupowej i poznają różne jej formy. Kształtują umiejętność efektywnej współpracy oraz wzajemnej koordynacji. Dzięki wspólnemu podejmowaniu zadań pod okiem trenera wypracowują najlepsze formy wzajemnej komunikacji.

### ZDROWY STYL ŻYCIA

W trakcie warsztatów uczestnicy poznają definicję zdrowia i żywności przetworzonej, wymieniając produkty kojarzone z tą kategorią artykułów. Za sprawą odpowiednio przystosowanych do wieku i możliwości poznawczych ćwiczeń aktywizujących i materiałów filmowych podejmują dyskusję na temat zdrowia, propagując zdrowy tryb życia.

### PROFILAKTYKA ZAGROZEŃ SPOŁECZNYCH

W czasie trwania warsztatów uczestnicy poznają podstawowe pojęcia dotyczące uzależnienia, poznają niebezpieczeństwa związane z używaniem substancji psychoaktywnych, z naciskiem na ich wpływ na ludzki organizm i zdrowie. Kształtujemy postawy asertywności oraz czynniki chroniące takie jak więź z bliskimi dorosłymi i nawiązywanie relacji z rówieśnikami.

### ROZWÓJ TOŻSAMOŚCI I OSOBOWOŚCI

Uczestnicy poznają własne cechy osobowości, odkrywając, iż są osobami wyjątkowymi a zarazem podobnymi do innych członków zespołu. Kształtując umiejętność pracy grupowej dzielą się własnymi uzdolnieniami i pasjami oraz wskazują na możliwe formy ich rozwoju. Poznają swoje mocne i słabe strony, a także generują sposoby samodoskonalenia.

### TOLERANCJA

Podczas warsztatów uczestnicy zostają zapoznani z pojęciem tolerancji oraz poznają różne formy dyskryminacji innych. Omawiają zachowania tolerancyjne, wymieniając cechy wyróżniające ich od pozostałych członków grupy, przez co uświadamiają sobie swoją odmienność od kolegów z zespołu klasowego.





## RAMOWY PROGRAM KOLONII

### 1 dzień

Przyjazd do ośrodka, zakwaterowanie, poznanie regulaminu kolonii. Podział uczestników na grupy. Obiadokolacja, spacer po okolicy, wieczór integracyjny (zabawy), cisza nocna.

### 2 dzień

Pobudka, poranna gimnastyka, śniadanie, **dzień sportowca**: rozmowa na temat sportu i zdrowego odżywiania m.in. czy warto uprawiać sport, ulubieni sportowcy, kalambury sportowe, rozmowa na temat znanych wydarzeń sportowych, stworzenia plakatu „Jedz zdrowo!” i medali.

Obiad, podział na grupy, **warsztaty profilaktyczne – integracja w grupie**. Wieczorem ognisko z pieczeniem kiełbasek, śpiewanie piosenek, spotkania w grupach, podsumowanie dnia, cisza nocna.

### 3 dzień

Pobudka, śniadanie, **warsztaty profilaktyczne – integracja**, obiad. **Spacer po Zakopanem**, zapoznanie się z architekturą (styl zakopiański), kilka słów o Witkiewiczu i jego wpływie na sztukę i kulturę tego miasta. **Zwiedzanie Kaplicy Gąsieniców i położonego obok Cmentarza na Pęksowym Brzysku**. Kolacja, spotkanie w grupach i podsumowanie dnia, cisza nocna.

### 4 dzień

Pobudka, śniadanie, **wycieczka piesza do Doliny Białego z przewodnikiem**, warsztaty profilaktyczne: zdrowy styl życia. Powrót do ośrodka, obiadokolacja, spotkanie w grupach, cisza nocna.

### 5 dzień

Pobudka, śniadanie, **wycieczka piesza do Pustelni Brata Alberta**; obiad. Po południu przygotowania do **konkursu artystycznego** w ośrodku bądź na zewnątrz (skecze, piosenki, wierszyki, tańce), zabawy taneczne dla dzieci, przygotowanie dyplomów. Kolacja, **talent show**, wręczenie dyplomów, dyskoteka, cisza nocna.

### 6 dzień

Pobudka, śniadanie, **warsztaty profilaktyczne – uzależnienia**: zwrócenie uwagi na to, że można się uzależnić nie tylko od alkoholu i papierosów. Czy media i internet mają pozytywny wpływ na młodego człowieka. Przygotowanie się do popołudniowego chrztu kolonisty (dzieci mogą wymyślać propozycje konkurencji), obiad, **wizyta w Centrum Edukacji Przyrodniczej (kino 4D, największa w Polsce makieta Tatr, sala odkryć i wiele innych atrakcji)**. Kolacja. Chrzt kolonisty składający się z kilku konkurencji (sprawnościowych, plastycznych, itp.), ślubowanie kolonisty, spotkania w grupach, podsumowanie dnia, cisza nocna.

### 7 dzień

Pobudka, śniadanie, **wycieczka piesza do klasztoru braci Albertynów**, obiad, **warsztaty profilaktyczne – rozwój tożsamości i osobowości**, ognisko z pieczeniem kiełbasek, spotkania w grupach, podsumowanie dnia, cisza nocna.

## 8 dzień

Pobudka, śniadanie, **przygotowanie do ślubów kolonijnych** (przygotowanie strojów itp.), gry i zabawy zespołowe, obiad, **warsztaty profilaktyczne – tolerancja**. Kolacja, dyskoteka, spotkania w grupach, podsumowanie dnia, cisza nocna.

## 9 dzień:

Pobudka, śniadanie, gry i zabawy, spacer po Krupówkach, zakup pamiątek, obiad. **Wycieczka piesza na Kalatówki**. Kolacja, wieczór pożegnalny: spotkanie w grupach, ostatni pożegnalny spacer, podsumowanie kolonii.

**10 dzień:** Pobudka, śniadanie, wykwaterowanie.

**W razie niepogody:** Dekorowanie pokoi - konkurs na najczystszy i najbardziej dekoracyjny pokój.

Kolonijny konkurs „Mam talent” - Wybór talentu kolonii.

Muzyczne zabawy świetlicowe i plenerowe w tym „karaoke”, „mini playback show” i dyskoteki pomogą uczestnikom kolonii w przełamywaniu własnej nieśmiałości, rozwiną umiejętności wokalne i rytmiczne.

Warsztaty rekreacyjne – tańce integracyjne, po południu zajęcia świetlicowe: poznanie sztuki składania origami, półmetek kolonii - „List do Przyjaciela”. Zajęcia plastyczne, decoupage. Gry typu kalambury, rozgrywki grupowe, quizy, konkursy.

*W/w program jest ramowy i może ulec zmianie w zależności od warunków atmosferycznych i godzin zwiedzania obiektów.*