

PROGRAM WYPOCZYNKU

Zajęcia będą realizowane w formie wycieczek lub zajęć na terenie ośrodka kolonijnego. Program wycieczek zostanie dostosowany do aktualnych wytycznych, jeżeli będą obowiązywały podczas organizacji kolonii, tj. realizacja wycieczek wyłącznie w przypadku spełniania wytycznych sanitarnych, realizowania aktualnych wytycznych GIS, MEiN i MZ oraz możliwości zapewnienia uczestnikom bezpieczeństwa zdrowotnego, zachowania zasad dystansu społecznego i ograniczenia kontaktu z osobami z zewnątrz (np. wizyta w muzeum ustalona na określonej godzinie i wyłącznie dla grupy kolonijnej, z możliwością dowiezienia uczestników autokarem „pod same drzwi”).

W przypadku braku możliwości realizacji wycieczek zostaną zrealizowane na terenie ośrodka zajęcia edukacyjne o tej samej tematyce (np. prelekcja, pokaz multimedialny, film, konkurs) itp.

PROGRAM TURYSTYCZNY

- 1. Wycieczka: Dolina Kościeliska (autokarowo-piesza)**
Jedna z najpiękniejszych dolin w Tatrach
- 2. Wycieczki do Zakopanego (autokarowe)**
 - Ośrodek Edukacji TPN
 - Muzeum Tatrzańskie
 - Ośrodek Przygotowań Olimpijskich
 - Kompleks Skoczni Narciarskich
 - Baza TOPR
 - Pomnik Kornela Makuszyńskiego i Koziołka Matołka
 - Jaszczurówka
 - Krupówki
- 3. Wycieczka: Ludźmierz i Bachledówka (autokarowa)**

Ludźmierz jest najstarszą wsią na Podhalu. Urodził się tu poeta Kazimierz Przerwa-Tetmajer. W Ludźmierzu znajduje się sanktuarium maryjne. Jest to religijne centrum Podhala oraz stanowi cel wielu pielgrzymek. Na Bachledówce znajduje się klasztor Paulinów i Sanktuarium Matki Bożej Jasnogórskiej.

 - zabytkowa bazylika Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny „Królowej Podhala”
 - Ogród Różańczy w Ludźmierzu, który przypomina o pobycie na Podhalu w 1997 roku papieża Jana Pawła II. W centrum ogrodu umieszczona jest naturalnej wielkości rzeźba przedstawiająca papieża.
 - Miejsce upamiętniające dom rodzinny Kazimierza Przerwy – Tetmajera
- 4. Wycieczka na Gubałówkę (piesza)**
 - Gubałówka - *Pasma Gubałowskie* – szczyt: 1126 m.n.p.m - jedno z najbardziej rozpoznawalnych miejsc w Zakopanem. Obok Giewontu i Kasprowego Wierchu jest to najpopularniejszy szczyt górujący nad miastem.



5. **Wycieczka: Łysa Polana – Wodogrzmoty Mickiewicza – Morskie Oko -** (autokarowo-piesza całodniowa)
Morskie Oko - największe jezioro w Tatrach, położone w Dolinie Rybiego Potoku u stóp Mięguszwieckich Szczytów, na wysokości 1395 m n.p.m
6. **Wycieczka „Tatrzańskie historie”: Rusinowa Polana i Wiktorówki** (autokarowo-piesza)
 - Rusinowa Polana ceniona jest wśród turystów ze względu na piękne widoki na wschodnią część Tatr i leżącą poniżej Dolinę Białej Wody. Na polanie tej bywał kardynał Karol Wojtyła – pokaz wyrobu oscypków w Bacówce
 - Wiktorówki - Sanktuarium Matki Bożej Królowej Tatr położone w Tatrach Wysokich, na terenie Tatrzańskiego Parku Narodowego.
7. **Posiada z górale”– prelekcja o górskich tradycjach i historii**
Spotkanie z górale dumnym z lokalnej kultury i tradycji, pozwoli uczestnikom dostrzec wartość kultury lokalnej, również w odniesieniu do własnego dziedzictwa kulturowego, budować poczucie patriotyzmu lokalnego i szacunku do tradycji i historii własnego regionu.
8. **Zabawy wodne w AQUAPARKU**
9. **Spacery okolicznymi szlakami – poznawanie flory i fauny Tatrzańskiego Parku Narodowego**
10. **Zwiedzanie zabytków budownictwa regionalnego**



ZAJĘCIA PROFILAKTYCZNE I KULTURALNO-OŚWIATOWE

1) Zajęcia profilaktyczne

Celem głównym wycieczki profilaktycznej jest ograniczenie podejmowania zachowań ryzykownych przez dzieci i młodzież poprzez taki wpływ na dziecko i młodego człowieka, aby radziło sobie lepiej w nawiązywaniu relacji interpersonalnych, rozwiązywaniu problemów, aby lepiej rozumiało siebie, umiało współżyć i współdziałać z innymi, aby także umiało znaleźć oparcie w sobie, w sytuacjach kryzysowych oraz aby lepiej rozumiało zagrożenia związane z używaniem alkoholu, substancji psychoaktywnych, nikotyny.

2) Warsztaty integracyjne: gry i zabawy, spotkania

Uczestnicy wycieczki mają sposobność poznawania się nawzajem, przetamywania barier poprzez różne zajęcia edukacyjne, uczenie się jak należy zachować się w grupie.

3) Warsztaty integracyjne: Konkurs gier planszowych, Gry i zabawy planszowe, quizy, zgadywanki, itp.

Czas spędzony na grach planszowych jest doskonałym sposobem spędzania czasu wolnego, alternatywą dla telewizji i komputera, smartfona. Zapewniają dobrą zabawę, umożliwiają odreagowanie szkolnych stresów i pozwalają wczuć się nieznaną dotąd rolę. Nie tylko bawią, ale w jednakowym stopniu rozwijają wyobraźnię oraz uczą – przewidywania, podejmowania decyzji i ponoszenia odpowiedzialności za nie. Rozwijają umiejętności społeczne i interpersonalne.

- 4) **Rozgrywki sportowe:** W zdrowym ciele zdrowy duch, Turniej gier zespołowych, Rozgrywki: kadra kontra koloniści, Olimpiada kolonijna, Między kolonijne zawody sportowe
Lista korzyści płynących z uprawiania sportu i aktywności fizycznej dla naszych kolonistów jest długa. Zaangażowane w ćwiczenia ruchowe dzieci rzadziej zmagają się z otyłością i chorobami układu krążenia. Mają lepszą kondycję i koordynację ruchową, a ponadto lepiej śpią i łatwiej im skupiać uwagę. Sport pomaga im również rozwijać umiejętności społeczne i skutecznie przeciwdziała spadkom nastroju.
- 5) **Warsztaty artystyczne: plastyczne - rozwijanie talentów i zamiłowania do sztuki**
Wychowanie plastyczne jest koniecznym i nieodzownym czynnikiem wszechstronnego rozwoju dziecka. Zajęcia plastyczne wiążą się z wieloma korzyściami. Dzięki nim następuje rozwój sprawności motorycznej i wrażliwości artystycznej. Ponadto zajęcia plastyczne kształcą wyobraźnię, zdolność myślenia i zaspokajają potrzebę aktywności.
- 6) **Warsztaty artystyczne: muzyczne**
Celem prowadzonych zajęć muzycznych jest uwrażliwienie na muzykę poprzez rozwijanie umiejętności ruchowych i manualnych. Warsztaty umożliwiają ponadto rozładowywanie napięć. Spotkania opierają się przede wszystkim na słuchaniu muzyki, śpiewaniu, grze na instrumentach, a także łączeniu elementów rytmicznych z ruchem i świetną zabawą.
- 7) **Warsztaty taneczne**
Usprawnienie i rozbudzenie możliwości ruchowych, kształtowanie świadomości własnego ciała. Taniec dla dzieci ma za zadanie przede wszystkim wspomagać wszechstronny rozwój dziecka – zarówno fizyczny, jak i psychiczny.
- 8) **Konkurs talentów „Mam Talent”**
Cele konkursu to popularyzacja działań artystycznych wśród dzieci i młodzieży, promocja alternatywnych form spędzania czasu wolnego, rozwijanie kreatywności, rozwijanie zainteresowań, umożliwienie prezentacji swoich pasji.
- 9) **Zabawa taneczna – Bal przebierańców**
Świetny sposób rozwijania aktywności ruchowej, muzycznej, artystycznej. Ważnym aspektem jest tu kształcenie umiejętności wspólnej zabawy, tworzenie atmosfery życzliwości, współpracy oraz pozytywnych relacji w grupie. Dodatkowo dostarczamy wszystkim radości z wcielania się w role różnych postaci.
- 10) **Dyskoteki**
Na koloniach konieczny element życia społecznego, wspomagający integrację jak również rozwój psychoruchowy jej uczestników. Ulubiona forma spędzania wolnego czasu przez kolonistów.
- 11) **Wybory miss i mistera kolonii**
Imprezy kulturalne wśród dzieci i młodzieży na wyjazdach zajmują zaszczytne wysokie miejsce. Chętni uczestnicy z wielkim zaangażowaniem biorą udział w konkursie, by z przymrużeniem oka zapewnić rozrywkę całej społeczności kolonijnej.
- 12) **Prezentacje grup, Festiwal piosenki kolonijnej, Mini Playback Show, X Factor, Nauka piosenek kolonijnych, Śluby kolonijne, Chrzest kolonijny, itp.**
Integracja na koloniach jest podstawowym celem wszystkich pracowników i uczestników wyjazdu.

13) Konkurs czystości

Dbanie o ład i porządek miejsca, w którym przebywają koloniści z jednoczesną nauką samorządności, odpowiedzialności i samodzielności.

Codzienny program wypoczynku obejmie działania kształtujące i prezentujące właściwe nawyki zdrowotne m.in. poprzez:

- stałe godziny posiłków i wspólne posiłki
- odpowiednio długi czas na sen
- codzienny wypoczynek poobiedni
- codzienne zajęcia rekreacyjno – sportowe
- higiena poranna i wieczorna
- konkurs czystości kształtujący umiejętności codziennego dbania o porządek
- stała opieka medyczna, zajęcia grupowe i indywidualne rozmowy opiekuna medycznego z uczestnikami
- grupowe zajęcia wychowawcze i indywidualne rozmowy wychowawców z uczestnikami
- zajęcia artystyczno-kulturalne (plastyczne, artystyczne, taneczne itp.) rozwijające zainteresowania i talenty uczestników, wspierające poprawę samooceny i odkrywanie własnych atutów przez dzieci i młodzież
- aktywność społeczna (wspólne inicjatywy uczestników np. kulturalne, zajęcia grupowe, wspierające m.in. proces adaptacji społecznej, budujące poczucie przynależności)