

*„Odkąd usłyszeliśmy, że wszechświat ma smak pączka-  
mamy większy apetyt na życie”  
/www.loesje.pl/*

**PROGRAM PÓLKOLONII ZIMOWYCH  
ORGANIZOWANYCH W SPECJALNYM OSRODKU SZKOLNO- WYCHOWAWCZYM  
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY NIEPEŁNOSPRAWNEJ W DĄBROWIE GÓRNICZEJ**

**„Smacznie, zdrowo, kolorowo”**

W dniach 14.01.2022r.- 18.02.2022r. w Specjalnym Ośrodku Szkolno - Wychowawczym dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej w Dąbrowie Górniczej odbędą się półkolonie zimowe. Program zajęć będzie zróżnicowany oraz dostosowany do potrzeb i zainteresowań uczniów klas 1-3 szkoły podstawowej. Zajęcia skierowane są na promocję zdrowego odżywiania wśród uczestników półkolonii. Zajęcia realizowane są w godzinach 9.00-15.00

**Cele:**

- propagowanie zdrowego stylu życia poprzez zdrowe odżywianie, aktywne, bezpieczne i kulturalne spędzanie czasu wolnego,
- zachęcanie dzieci i młodzieży do aktywności fizycznej- taniec, pływanie, ćwiczenia gimnastyczne,
- zachęcanie uczestników do aktywnego włączania się w planowanie zdrowego menu i przygotowanie potraw,

Odpooczynek zimowy dla uczniów zorganizowany będzie w formie:

- wycieczek pieszych i autokarowych,
- zajęć artystycznych,
- pogadanek, prelekcji, prezentacji, interdyscyplinarnych warsztatów tematycznych,
- zajęć i zabaw rekreacyjnych i sportowych,
- zajęć profilaktycznych, relaksacyjnych, czytelniczych,
- zajęć praktycznego działania.

## **SZCZEGÓŁOWY PROGRAM ZAJĘĆ:**

### **14.02.2022r.- poniedziałek**

9.00- Zbiórka uczestników półkolonii zimowych, przedstawienie programu i planu zajęć, omówienie spraw dotyczących regulaminu i bezpieczeństwa podczas półkolonii, podziału na grupy. Losowanie nazw grup. Śniadanie.

9.30- Zajęcia w grupach: przygotowanie hasel grupowych, plaketek, plakatu, rymowanek prezentujących nazwy grup:

Pomidorki Koktajlowe

Kolorowe Jabłuszka

Pieczone Ziemniaczki

Rumiane Racuszki

Zielone Fasolki

Dorodne Kalafiorki

Wypieczone Babeczki

10.30- Warsztaty plastyczne: piramida zdrowego żywienia. Rozmowa kierowana „JAK ZDROWO ŻYĆ” z uwzględnieniem profilaktyki uzależnień.

11.30- Zajęcia w grupach: zajęcia kulinarne – „Witaminowa sałatka”, zajęcia rekreacyjno – sportowe na basenie.

14.00- Obiad.

14.30- Podsumowanie dnia- Quiz o zdrowym żywieniu.

15.00- Rozejście się dzieci do domów.

### **15.02.2022r.- wtorek**

9.00- Zbiórka uczestników półkolonii zimowych. Śniadanie.

9.30- Przygotowanie zdrowych przekąsek na zabawę karnawałową.

Witaminowy koktajl – zajęcia kulinarne.

BEZPIECZEŃSTWO W KUCHNI- rozmowa kierowana.

12.00- Zabawa karnawałowa

14.00- Obiad.

14.30- Muzyczne podsumowanie dnia.

15.00- Rozejście się dzieci do domów.

### **16.02.2022r.- środa**

- 9.00- Zbiórka uczestników półkolonii zimowych. Śniadanie.
- 9.30- „Sportowa środa”: Ćwiczenia z instruktorem fitness, zajęcia w sali gimnastycznej, w siłowni, zajęcia rekreacyjno – sportowe na basenie, ruchowe animacje dla dzieci, gry i zabawy zespołowe.
- 12:00- Przedstawienie teatryku lalkowego pt.: „Dlaczego nie warto być leniem?”. Warsztaty teatralne dla dzieci i opiekunów.
- 14.00- Obiad.
- 14.30- Plastyczne podsumowanie dnia- plakat profilaktyczny „SPORT TO ZDROWIE- PAPIEROSOM POWIEM NIE!.
- 15.00- Rozejście się dzieci do domów.

#### **17.02.2022r.- czwartek**

- 9.00- Zbiórka uczestników półkolonii zimowych. Śniadanie.
- 9.30- Wyjazd do Muzeum Dawnych Rzemiosł „Stary Młyn” oraz Manufaktury Słodczy w Żarkach:
  - połączenie nowoczesności z tradycją i zabawy z nauką,
  - poznanie rzemiosł obecnych od wieków, m.in. piekarstwa, szewstwa, bednarstwa i innych,
  - prelekcja i udział w warsztatach, samodzielne wykonanie drobnych prac związanych z rzemiosłem
  - proces powstawania słodczy według tradycyjnej receptury w oparciu o naturalne składniki i aromaty,
  - zwiedzanie muzeum z przewodnikiem, własnoręczne wykonanie lizaków.
- 14.00- Obiad.
- 14.30- Prezentacja multimedialna „TEGO NIE ROBIEJ, TO MI SZKODZI” z uwzględnieniem profilaktyki uzależnień.
- 15.00- Rozejście się dzieci do domów.

#### **18.02.2022r.- piątek**

- 9.00- Zbiórka uczestników półkolonii zimowych. Śniadanie.
- 9.30- Wyjście do kina w PKZ w Dąbrowie Górniczej- udział w projekcji filmu według repertuaru.
- 11.30- Karaoke „NA ZDROWIE”- piosenki o tematyce zdrowego odżywiania- realizacja programu profilaktycznego.
- 14.00- Obiad.
- 14.30- Podsumowanie półkolonii- prezentacja multimedialna grup, rozdanie dyplomów. Prelekcja „BEZPIECZNE FERIE”.
- 15.00- Rozejście się dzieci do domów.