

„Nie ma czegoś takiego jak złe emocje.
Każda emocja jest jak znak drogowy, który nas informuje.
To są informacje.”
Małgorzata Halber

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

„Mistrzowie Emocji”

W dniach 16.01.2023 r. - 20.01.2023 r. w Specjalnym Ośrodku Szkolno - Wychowawczym dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej w Dąbrowie Górniczej odbędą się półkolonie zimowe. Zajęcia realizowane będą w godzinach od 9.00 do 15.00. Program zajęć będzie zróżnicowany, dostosowany do potrzeb i zainteresowań uczniów klas 1-3 szkoły podstawowej oraz uczniów z Ukrainy. Zgodnie z nazwą półkolonii uczniowie będą mieli okazję odbyć niezapomnianą podróż w krainę emocji. Poruszone zostaną kwestie bezpieczeństwa, zdrowego trybu życia, a także profilaktyki.

Cele:

- rozwinięcie umiejętności nazywania oraz odczytywania stanów emocjonalnych u siebie i u innych osób,
- wdrożenie do samoobserwacji oraz samoregulacji emocjonalnej,
- zapoznanie ze sposobami konstruktywnego radzenia sobie z emocjami,
- ukierunkowanie na kompensowanie deficytów umiejętności psychospołecznych uczestników półkolonii,
- wzmacnianie poczucia własnej wartości uczniów,
- podnoszenie wiedzy o zagrożeniach dla zdrowia wynikających z uzależnień,
- 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 - ukierunkowane na dbałości poprzez sport o zdrowie emocjonalne.

Odpoczynek zimowy dla uczniów zorganizowany będzie w formie:

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

SZCZEGÓŁOWY PROGRAM ZAJĘĆ:

16.01.2023 r. - poniedziałek

- 9.00 - Zbiórka uczestników półkolonii zimowych, przedstawienie programu i planu zajęć, omówienie spraw dotyczących regulaminu i bezpieczeństwa podczas półkolonii, podziału na grupy. Zajęcia profilaktyczne: „Bezpieczeństwo podczas ferii zimowych” – prezentacja multimedialna oraz prelekcja. Pogadanka z pielęgniarką na temat sposobów spędzania czasu wolnego w sposób zdrowy i bezpieczny.
- 9.30 - Śniadanie.
- 10.00 - Zajęcia w grupach: przygotowanie haseł grupowych, plaketek, plakatu, rymowanek prezentujących nazwy grup.
- 11.00 - Obejrzenie bajki pt. „W głowie się nie mieści”.
- Prezentacja plakatów z nazwami poszczególnych grup.
- 13.00 - „Jakie mamy rodzaje emocji? Jak sobie radzić z emocjami?” – pogadanka z uczniami w grupach oraz zajęcia ekspresji plastycznej.
- 14.00 - Obiad.
- 14.30 - Podsumowanie dnia: zabawy teatralne (uczniowie przedstawiają za pomocą pantomimy wybrane emocje).
- 15.00 - Rozejście się uczestników półkolonii do domów/internatu.

17.01.2023 r. - wtorek

- 9.00 - Zbiórka uczestników półkolonii zimowych.
- 9.30 - Przygotowanie i wyjazd na wycieczkę do Osikowej Doliny:
- przypomnienie zasad bezpiecznego i kulturalnego zachowania się podczas jazdy autokarem oraz wycieczki;
- poznanie polskiej kultury i tradycji, zabawy przy użyciu oryginalnej techniki plastycznej, jaką jest tworzenie ozdób z osikowych wiórków, oglądanie ciekawego pokazu multimedialnego;
- udział w warsztatach rękodzieła przedstawionych w ciekawej formie edukacyjnej, które zapewniają rozwój kreatywności i zdolności manualnych. Czas spędzony w świecie kolorowych, osikowych płatków pobudzi wyobraźnię, dzięki której nasi podopieczni będą mogli kontynuować plastyczne przygody zabierając ze sobą wykonane własnoręcznie wspaniałe dekoracje;
- śniadanie w formie prowiantu na wycieczce, powrót do Ośrodka.
- 14.00 - Obiad.
- 14.30 - Podsumowanie wycieczki – mapowanie emocji (określenie ich rodzaju i intensywności).

15.00 - Rozejście się uczestników półkolonii do domów/internatu.

18.01.2023 r. - środa

9.00 - Zbiórka uczestników półkolonii zimowych. Śniadanie.

9.30 - Sportowa środa:

- joga z instruktorem,
- masaż dłoni przez certyfikowanych masażyстів,
- gry i zabawy zespołowe w sali gimnastycznej,
- zajęcia rekreacyjno-sportowe na basenie.

12:30 - Zajęcia profilaktyczne: „Alkohol? Nie dziękuję, nie potrzebuję!” - pogadanka z zakresu profilaktyki uzależnień, warsztaty kształtujące zachowania asertywne, praca w grupach nad plakatem (wersja papierowa lub z wykorzystaniem TIK).

14.00 - Obiad.

14.30 - Zajęcia profilaktyczne: „Uważny jak Żabka” – zajęcia i zabawy rekreacyjno-sportowe oparte na treningu uważności E. Snel wdrażające do samoobserwacji oraz samoregulacji emocjonalnej.

15.00 - Rozejście się uczestników półkolonii do domów/internatu.

19.01.2023 r. - czwartek

9.00 - Zbiórka uczestników półkolonii zimowych. Śniadanie.

9.30 - Wyjazd do Kina Helios w Dąbrowie Górniczej na seans filmowy zgodnie z repertuarem:

- przypomnienie zasad bezpiecznego i kulturalnego zachowania się w komunikacji miejskiej,
- przypomnienie zasad bezpiecznego i kulturalnego zachowania się w miejscach publicznych;
- ukulturalnienie, uwrażliwienie uczniów poprzez udział w seansie filmowym.

12.30 - Zajęcia bajkopisarstwa: tworzenie opowiadań, historyjek obrazkowych, komiksów, w których bohaterowie przeżywają różnorodne emocje.

14.00 - Obiad.

14.30 - Zajęcia profilaktyczne: „Co już umiem? Co już wiem?” - interdyscyplinarne warsztaty tematyczne systematyzujące wiedzę z zakresu profilaktyki uzależnień, wzmacniające wiarę we własne siły i umiejętności.

15.00 - Rozejście się uczestników półkolonii do domów/internatu.

20.01.2023 r. - piątek

9.00 - Zbiórka uczestników półkolonii zimowych. Śniadanie.

9.30 - Zajęcia profilaktyczne: „Zdrowo jem - Zdrowo żyję” - warsztaty z uwzględnieniem profilaktyki uzależnień oraz piramidy zdrowego żywienia.

10.00 - Zajęcia kulinarne:

- przypomnienie zasad bezpiecznego i higienicznego korzystania z przyborów kuchennych,
- przygotowanie zdrowych przekąsek na bal karnawałowy.

11.00 - Bal karnawałowy pod hasłem „Bal Emocji” z udziałem zaproszonych gości, prowadzących animacje. Gry i zabawy ruchowe przy muzyce. Konkursy. Wykonanie przebrań.

14.00 - Obiad.

14.30 - Podsumowanie półkolonii: prezentacja multimedialna grup, rozdanie dyplomów.

15.00 - Rozejście się uczestników półkolonii do domów/internatu.