Program zimowiska

Ośrodek Kolonijny „Pod Okrajem” w Jarkowicach

Zimowisko wypoczynkowe z elementami profilaktyki zdrowia.

Dzień	
Dzień 1	Przyjazd dzieci, podział na grupy, przydział wychowawców, zakwaterowanie, zapoznanie uczestników zimowiska z rozmieszczeniem pomieszczeń w budynku, z zasadami bezpieczeństwa, z ramowym planem dnia, regulaminem. Przywitanie z górami, poznanie terenu, miejscowych atrakcji, omówienie bezpiecznego poruszania się po górach. Integracja grupy – dyskoteka powitalna „poznajmy się”
Dzień 2	Przegląd czystości, pogadanka o higienie osobistej, zdrowym stylu życia, zdrowym odżywianiu. Pogadanka na temat: korzystny wpływ ruchu na świeżym powietrzu na umysł i ciało. Piesze wycieczki wpływają korzystnie na organizm tak jak zajęcie rehabilitacyjne. Korzystny wpływ klimatu Karkonoszy na organizm człowieka. Wyjście na spacer – poznanie okolicy, zapoznanie z historią i legendami Jarkowic, niebezpieczeństwem gór, pracą ratowników górskich. Poznajemy pasma górskie. Uwrażliwianie dzieci na problem ekologii – jak możemy chronić środowisko, czy mamy wpływ na ochronę środowiska. Zabawy na świeżym powietrzu, zjazdy na sankach. Uruchomienie skrzynki życzeń i pomysłów. Zabawy integracyjne i gry świetlicowe, ognisko z pieczeniem kiełbasek.
Dzień 3	Całodzienna wycieczka autokarowa do Karpacza i Szklarskiej Poręby – Chaty Walonów. Poznanie skał i minerałów Karkonoszy. Poznawanie zabytków. Zwiedzanie Karkonoski Park Narodowy, wodospad Szklarki i Kamieńczyk, „zakręt śmierci”. Randka w ciemno.
Dzień 4	Udział w zabawach i mini grach sportowych Zjazdy na sankach, rozgrywki na świeżym powietrzu. Pogadanki na temat „wiem co jem”, „wiem jak wypoczywać” Spacer po okolicy Przełęcz Okraj i obserwacja przyrody – dlaczego jest nam potrzebny wypoczynek na łonie natury?, Turniej tenisa stołowego. Konkurs na najciekawszą fryzurę, makijaż. Dyskoteka w stylu lat 80
Dzień 5	Wycieczka autokarowa do Jeleniej Góry i Cieplic ze zwiedzaniem miejscowych atrakcji. Przygotowywanie w grupach piosenek, skeczy, krótkich historyjek rodzajowych i piosenek promujących grupę. Gry i zabawy na świeżym powietrzu, zjazdy na sankach, rzeźba ze śniegu. Gry planszowe / turniej Konkurs młodych talentów – pokazy umiejętności dzieci. Oglądanie filmów przyrodniczych. Zapoznanie dzieci z umiejętnością określania stron świata. Kulig.
Dzień 6	Propagowanie form aktywnego wypoczynku, spacer po okolicy, nad zalew Bukówka „Ruch na świeżym powietrzu to zdrowie”. Gry i zabawy na świeżym powietrzu, zjazdy na sankach. Nauka piosenek, poznanie i nazwanie charakterystycznych elementów krajobrazu górskiego, poznanie wpływu przyrody na życie ludzi, zwierząt i roślin. Bal przebierańców połączony z wyborem najmilszej i najmilszego uczestnika zimowiska. Kocham kino – wieczór filmowy. Ognisko.

Dzień 7	Wycieczka autokarowa do Krzeszowa, Lubawki, Kowar, Kamiennej Góry. Gry i zabawy na świeżym powietrzu, zjazdy na sankach. Zawody sprawnościowe, tor przeszkód. Warsztaty aktorskie (próba dykcji, odgrywanie ulubionych scenek). Nauka piosenki zimowiska. Konkurs „Jestem Europejczykim”
Dzień 8	Wycieczka do Kamiennej Góry z wejściem na basen. Uwrażliwianie dzieci na problem ekologii – jak możemy chronić środowisko? Czy mamy wpływ na ochronę środowiska? Co możemy zrobić dla środowiska? Konkurs plastyczny „sztuka ze śmieci” Konkurs „rekordy Guinesa” – najdłuższa stopa, nogi, włosy, największa i najmniejsza talia itp... Podchody. Śluby zimowiska i wesele.
Dzień 9	Gry i zabawy na świeżym powietrzu, zjazdy na sankach. Rozwijanie umiejętności orientacyjnych w terenie (kierunek wiatru, strony świata wg słońca). Kalambury dla całego zimowiska. Konkurs: ”Wiem, gdzie wypoczywam”, „Moje wspomnienia z zimowiska”. Dyskoteka pożegnalna.
Dzień 10	Pakowanie bagaży. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa podczas podróży. Spacer po okolicy i pożegnanie z górami. Wyjazd do domu.