

## 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. Pieszne wycieczki wpływają korzystnie na organizm tak jak zajęcia 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. 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 Wałonów, Cieplic. Poznanie skał i minerałów Karkonoszy. Poznajemy 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	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. Bał przebierańców połączony z wyborem najmilszej i najmilszego uczestnika zimowiska. Kocham kino – wieczór filmowy. Ognisko.
Dzień 7	Wycieczka autokarowa do Krzeszowa, Lubawki, Kowar, Kamiennej Góry.

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