



WWW.CRPS.PL

LETNIE KOLONIE – LIDZBARK WELSKI (MAZURY)

TURNUSY: **7,10,14 dni** (czerwiec, lipiec, sierpień 2012)

Ośrodek Kolonijny Danusia II ul. Słoneczna 8 <http://www.jedrus.pl>



INFORMACJE OGÓLNE

Zakwaterowanie:

W domkach campingowych - 5-6 osobowych z łazienkami, w każdym domku węzeł sanitarny oraz tv. Domki wyposażone są w łóżka drewniane z materacem, szafę, szafki nocne, stół, krzesła, półki na bagaże.

Zajęcia w ramach realizacji programu profilaktycznego

Wyniki prowadzonych przez CRPS - Pałac Kultury i Nauki/Warszawa badań w ramach zleczonych przez Państwa diagnoz lokalnych zagrożeń społecznych są jednoznaczne... **Przeszło 75% wszystkich kontaktów młodych ludzi z używkami odbywa się w czasie wakacji!** Młodzi ludzie pod wpływem alkoholu czy narkotyków dopuszczają się aktów przemocy, wandalizmu oraz innych społecznie niewłaściwych zachowań. Potwierdzają ten fakt statystyki policyjne.

Założenia do realizacji planu dnia (jednej części zajęć)

- o Każde zajęcia prowadzi wykwalifikowany wychowawca (pedagog, psycholog, socjolog, certyfikowany opiekun kolonii)



WWW.CRPS.PL

- CRPS zapewnia: sprzęt multimedialny, m.in.: projektory, odtwarzacze DVD, laptop, nagłośnienie, materiały piśmiennicze, rekwizyty do zabaw, tzw. suchy prowiant w przypadku ogniska i wycieczki przyrodniczej, materiały multimedialne: filmy, prezentacje, itp., oraz wszelkie inne narzędzia niezbędne do przeprowadzenia przedstawionych poniżej zajęć.
- Koszt wycieczek fakultatywnych związanych z realizacją programu wliczony jest w koszt kolonii, realizowany jest w zależności od pogody, natężenia ruchu turystycznego oraz warunków organizacyjnych czy indywidualnych ustaleń z Kontrahentem, minimalną liczbę wycieczek fakultatywnych gwarantujemy w umowie
- **Jesteśmy otwarci na wszelkie Państwa sugestie i propozycje zmian w naszych zajęciach!**

Atrakcje regionu/wycieczki fakultatywne:

- Wycieczka do Ostródy tzw. Perły Mazur
- Wycieczka statkiem po jeziorze
- Wizyta w Aguparku
- Zwiedzanie Olsztynka i Pola Grunwaldu
- Wycieczka do Torunia – Stare Miasto
- Autokarowa wycieczka do Malborka
- Wycieczka do Nadleśnictwa Lidzbark - Welski Park Krajobrazowy
- Zorganizowanie Olimpiady sportowej
- Konkurs „Rzeźba z piasku”
- Zajęcia wodne – rowery wodne
- Wycieczka rowerowa wraz z zwiedzaniem okolicy
- Zwiedzanie malowniczego miasteczka Lidzbark
- Zajęcia sportowe (sala do gry w ping-ponga, boiska do gry w piłkę, plac zabaw, sala dyskotekowa)





WWW.CRPS.PL

Zapewniamy:

- Zgłoszenie do Kuratorium Oświaty
- Wyżywienie (3 posiłki + podwieczerek)
- Wykwalifikowaną kadrę (opiekun kolonii/psychoprofilaktyk)
- Opiekę medyczną, przewodników
- Wymagane ubezpieczenia
- Zatrudnienie przedstawionej przez Kontrahenta kadry
- Przejazd PKP lub autokar



Koszt:

- uczestnictwo jednej osoby **już od 669 PLN brutto** dla 10 dniowego pobytu

Istnieje również możliwość organizacji turnusu 7 lub 14 dni!

Zapraszamy do kontaktu, organizujemy również wyjazdy edukacyjne na mazurach oraz w górach!



PRZYKŁADOWY HARMONOGRAM ZAJĘĆ PROFILAKTYCZNYCH

ZAJĘCIA cz.1 - Jaki jestem? Dokąd zmierzam? Jaki jest mój wpływ na otoczenie? DZIEŃ WSPÓLNOTY W DZIAŁANIACH NA RZECZ ZDROWEGO, BEZPIECZNEGO OTOCZENIA

Zajęcia rozpoczną się treningiem interpersonalnym który pomoże uczestnikom w poznaniu się, polepszeniu komunikacji z innymi ludźmi, a także w rozwoju osobistym.

Uczestnicy pogłębią wiedzę na temat komunikacji, oraz trudności z niej wynikających, nauczą się lepszego zrozumienia siebie, swoich uczuć, zachowań oraz potrzeb. Komunikacja stanowi niezbędny element profilaktyki uzależnień. Uczy wyrażania siebie i swoich potrzeb.

Trening opiera się na metodzie psychodramy, oddziaływań werbalnych, pracy w grupie, oraz indywidualnie, rysunek, zabawa:

- o zapoznanie się z przepisami BHP i regulaminem półkolonii - uczestnicy poznają zasady, co wolno na półkolonii, a co jest zabronione- do kogo należy zwracać się o pomoc, poznają pracowników.
- o podział uczestników na grupy integracyjne - wiekowe
- o nadanie nazw grupom – uczestnicy wymyślają nazwę dla grupy np. „ zielone żabki” „ wesole słonie” / tworzą do niej piosenkę i wierszyk , okrzyk , strój.
- o zapoznanie się z programem półkolonii – omówienie programu dnia, czasu zabawy , gier, posiłków.
- o zajęcia tematyczne, pogadanka dotycząca komunikacji- poznamy sposoby komunikowania się , zabawa w „Głuchy telefon”, „zabawa w lustro,” „zagłuszacze”
- o poznanie swoich imion poprzez zabawę np. każdy mówi swoje imię + czynność którą lubi wykonywać np. Jestem Asia i lubię skakać na skakance

Zajęcia warsztatowe w grupie :

- o Zajęcia w grupie- będą polegały na wyrażaniu swoich emocji, poprzez słowa i odgrywanie scenek: np. pokaż swoją radość za pomocą głosu....., wyraż swój gniew nogą....., powiedz o swojej radości nie używając słów.....
- o tworzenie rysunku grupowego np. „MOJE NAJWIĘKSZE MARZENIE”, „MOJE WAKACJE”
- o zajęcia teatralne- np. tworzenie rzeczy z własnego ciała np. zegara, pralki,
- o zajęcia relaksacyjne poprzez wizualizacje i bajki terapeutyczne





WWW.CRPS.PL

Zajęcia uczą poprawnego kontaktu z drugą osobą, uczą zachowania ustalonych zasad potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania grupy. Trening ten to zarówno zabawa, relaks, powiedzenie „Stop” nudzie, jak i nauka szacunku, odkrywania i rozwijania siebie z dala od nałogów i niewłaściwych zachowań ludzi.

ZAJĘCIA cz.2 - Czy wiem jak szkodliwe są używki? Co mogę zrobić, żeby uświadomić to innym? **DZIEŃ BEZ PAPIEROSÓW I ALKOHOLU**

Alkohol i papierosy stanowią zagrożenie dla młodych ludzi, ukazując alternatywne wyjścia i różne formy spędzania wolnego czasu takie jak: sport, twórczość, poznawanie nowych ludzi, ćwiczenie swej asertywności, poszukiwanie i pogłębianie swych pasji dajemy młodemu wybór i atrakcyjne **rozwiązania**:

- o zajęcia tematyczne- projekcja filmu : „Nikotyna legalny narkotyk” z serii Lekcje Przestrogi , pogadanka dotycząca uzależnienia od alkoholu i nikotyny.
- o konkursy plastyczne- tematyczne – tworzenie plakatu antyalkoholowego, antynikotynowego
- o twórcze zajęcia w grupach „W krainie twórczości” : rysowanie, rzeźbienie, lepienie z gliny, dzieci wykonywać będą prace z wykorzystaniem różnorodnych technik
- o zajęcia sportowe „I TY możesz pływać jak ryba” cz. 1 - (koszt nieuwzględniony)
- o zawody sportowe na boisku sportowym lub placu zabaw- badminton, tenis stołowy
- o gra w siatkówkę, piłkę nożną lub inne gry zespołowe
- o „Figlarna dżungla” - zajęcia sprawnościowe, przeciąganie liny, kurs wspinaczkowy, wyjazd do parku linowego
- o wyjście na siłownię/spotkania z trenerem, pokaz ćwiczeń na siłowni- każdy ma okazję spróbować pod okiem trenera swoich możliwości, pokazy różnych sztuk walki- judo, zapasy, karate (koszt nieuwzględniony)
- o wyjazd do kręgielni- nauka gry (koszt nieuwzględniony)

Poprzez te zajęcia uświadamiemy młodzieży jak zły wpływ mogą mieć na nich używki, jak niszczą zdrowie i kontakty z ludźmi. Mamy nadzieję, że ukazanie im aktywnych form spędzania wolnego czasu takich jak sport , czy twórczość przyczyni się do poprawy ich kondycji, wrażliwości i zdecydowanego powiedzenia „Stop” używkom.

ZAJĘCIA cz.3 - Jakie dramaty rozgrywają się w życiu osób uzależnionych? *Jak można pomóc osobie w nałogu? Jak pozostać „czystym”?* **DZIEŃ BEZ NARKOTYKÓW**



Kolejny **dzień bez używek** to szczególna okazja do bycia aktywnym, proponujemy zatem wyjście w plener, a potem spotkanie z zainteresowaniami zarówno innych jak i swoimi.

- o wyjście w góry/ nad jezioro/ rzekę- dla chętnych, lekcja orientacji w terenie, zabawy w plenerze: gra w badmintona, piłkę nożną
- o zajęcia tematyczne pogadanka dotycząca szkodliwości narkotyków
- o „Płasające stópki” - pokazy tańca zarówno towarzyskiego jak i najnowszych stylów.
- o „Spotkanie z zawodem”- spotkania z osobami uprawiającymi różne zawody- aktor/ tancerz/ pisarz/ lekarz/ strażak/ policjant - możliwość zadawania pytań, pogłębienie swej wiedzy o danym zawodzie.
- o „Wesoły Kucharz”- kurs kulinarny – osoba prowadząca zajęcia nauczy uczestników gotowania, przygotowywania potraw i zasad savoir vivre przy stole
- o „Harcerski żywot” - zorganizowanie ogniska z muzyką, zabawami i kiełbaskami.

Zajęcia ukazują negatywny wpływ narkotyków na życie rodzinne i osobiste człowieka, zachęcamy w nich młodych ludzi do aktywności i pogłębiania swych zdolności, przez co będą mogli rozwijać swe zainteresowania wolne od używek, którym mówimy „Stop”.

ZAJĘCIA cz.4 *Co wzbudza agresję? Jak mogę rozładować stres i napięcie nie krzywdząc nikogo?*

Gdzie mogę odpocząć?

POZNAJĘ CIEKAWY MIEJSCA - DZIEŃ BEZ PRZEMOCY

Poznanie nowych miejsc znacznie wpływa na rozwój człowieka, poszerzanie jego horyzontów, wiedzy na temat świata. Jest odskocznią od codzienności w której często młody człowiek nie wie co zrobić z wolnym czasem i sięga po narkotyki i inne używki.

- o zajęcia tematyczne pogadanka dotycząca przemocy. Projekcja filmu „Powstrzymać agresję”
- o „Zwierzęcy świat dziś” - wycieczka do Ogrodu Zoologicznego (koszt nieuwzględniony)
- o „Rośliny i ja”- zwiedzanie Ogrodu Botanicznego, piknik w plenerze



WWW.CRPS.PL

- o „Co, gdzie i jak”- ważne i ciekawe miejsce w mieście- zwiedzanie fabryki, muzeum, poznanie specyfiki pracy.
- o przygotowania do dyskoteki: strojenie Sali, przygotowywanie strojów np. z bibuły
- o „Gorączka sobotniej nocy”- dyskoteka

Spotkanie daje **możliwość konfrontacji z różnymi światami** ludzkim, zwierzęcym roślinnym, w których często przemoc jest głównym elementem porozumienia i przetrwania. Pragniemy ukazać młodym ludziom, iż przemoc nie musi być jedynym warunkiem uzyskania korzyści, że życie w zgodzie z innymi daje również satysfakcje i wpływa na poprawne stosunki między ludźmi.

Powiedzmy „Stop” przemocy - świat będzie bezpieczniejszy, a my w nim.

ZAJĘCIA cz.5 *Jak powiedzieć stop cyberprzemocy? Czy moja postawa i aktywność w Internecie nie krzywdzi nikogo?* **DZIEŃ BEZPIECZNYCH MEDIÓW**

Współcześnie media stanowią jedno z najważniejszych źródeł informacji, nauki i rozrywki. Jednak mogą mieć szkodliwy wpływ na człowieka szczególnie w młodym wieku. Pragniemy kształtować w uczestnikach umiejętność właściwego korzystania z mass mediów.

- o zajęcia tematyczne pogadanka dotycząca mediów i cyberprzemocy- projekcja spotu reklamowego „Stop Cyberprzemocy”
- o zajęcia sportowe „I TY możesz pływać jak ryba” cz. 2 - (koszt nieuwzględniony)

Każdy uczestnik przynosi z domu pokrywkę, garnek, pudełko, wszystko na czym można grać i tworzyć muzykę.

- organizacja koncertu „Wesołe gary”- tworzymy muzykę

- o „Z Filmem za pan brat” - praca z filmem/ wyjazd do kina (koszt nieuwzględniony)
- o „Inny Świat” - zabawa w *Nibylandię*- tworzenie nazw grup, ich piosenek, wierszyków, strojów
- o Wymyślanie nazw dla grup, dzieci tworzą do nich piosenkę i wierszyk , okrzyk , strój, sposób poruszania się.



Ukazujemy zarówno pozytywny jak i negatywny wpływ mediów na młodego człowieka. Pragniemy nauczyć go właściwego korzystania z nich. Spędzanie całego wolnego czasu przed komputerem czy telewizorem nie wpływa dobrze na nikogo.

Dzieci mają problemy z postawą, nie umieją znaleźć sobie innego zajęcia, mają problemy w kontaktach rówieśniczych i dlatego nasza propozycja daje im możliwość poznania czegoś innego- mówimy „Stop” nudzie.

ZAJĘCIA cz.6 *Jak stanowczo powiedzieć „nie”? Jak akceptować siebie? Czy znajomi zawsze mają rację?*
DZIEŃ ASERTYWNOŚCI I BUDOWANIA POSTAWY PROSPOŁECZNEJ

Umiejętność powiedzenia „NIE” jest szczególnie przydatna, gdy ktoś namawia nas do złego, lub do tego o czym sami nie jesteśmy jeszcze przekonani. Dlatego tak ważna umiejętność stanowi niezbędny element obrony przed światem uzależnień.

- o zajęcia tematyczne, pogadanka dotycząca asertywności- ćwiczenie scenek, zabawa „NIE DZIĘKUJE”- ukazująca różne sposoby odmowy.
- o zajęcia sportowe „I TY możesz pływać jak ryba”- cz.3 (koszt nieuwzględniony)
- o „Jeździć każdy może”- wycieczka plenerowa różnymi środkami transportu: rower, rolki, deskorolki, hulajnoga
- o wyjście do Teatru sztuka uzależniona od repertuaru.

Poprzez nasze zajęcia **uczymy młodzież jak zachować się w danej sytuacji,** jak radzić sobie z reakcjami innych na naszą odmowę, jak nie bać się ludzi. Ukazujemy różne rozwiązania, by tę sztukę asertywności ćwiczyć.

Umiejętność odmowy jest niezbędnym elementem w profilaktyce uzależnień- dlatego tak istotna cecha pozwoli na powiedzenie „Stop” uzależnieniom.

ZAJĘCIA cz.7 - *Jakie cechy warto rozwijać? Jakie postawy warto umacniać? Czego się wystrzeżać?*
DZIEŃ TALENTÓW JAKO ALTERNATYWA SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU Z DAŁA OD UŻYWEK



WWW.CRPS.PL

Rozwój zainteresowań, pasji znacznie podnosi poczucie wartości i spełnienia każdego człowieka, ważne by w młodych ludziach kształtować to poczucie, by rozwijać pasje, twórczość. Umacniać ich poczucie spełnienia, estetyki, piękna, wartości czasu i wyrażania siebie w twórczy sposób.

- o zajęcia tematyczne, pogadanka dotycząca twórczości- każdy uczestnik ma za zadanie przedstawić siebie w sposób twórczy
- o zajęcia w grupach: rysowanie, rzeźbienie, lepienie z gliny,
- o konkursy plastyczne – rysunki tematyczne- „MOJE TALENTY”, „MÓJ DOM”, „MÓJ PRZYJACIEL”
- o „Z Filmem za pan brat- „praca z filmem/ wyjazd do kina
- o „Spotkanie z zawodem” ze znaną osobą- aktor/ tancerz/ pisarz- możliwość zadawania pytań, pogłębienie swej wiedzy o danym zawodzie.
- o „Wesoły Kucharz”- kurs kulinarny – osoba prowadząca zajęcia nauczy uczestników gotowania, przygotowywania potraw i zasad savoir vivre przy stole.
- o zajęcia artystyczne – tworzenie biżuterii z różnych elementów- „MAKARONOWE CZARY”, „ROŚLINNE OZDOBY”, „TECHNICZNE ROZMAITOŚCI”
- o podsumowanie półkolonii- zajęcia podsumowujące, omówienie zajęć i samopoczucia w grupie.

Spotkanie to ma przede wszystkim **zachęcić młodych ludzi do tworzenia, do pogłębiania swoich zainteresowań**, do przeciwstawiania się nudzie, do robienia rzeczy twórczych.

To powiedzenie „Stop” zarówno nudzie, jak i używkom, które niewątpliwie mają znaczny wpływ na młodych ludzi.



WWW.CRPS.PL



Zapraszamy do skorzystania z naszych propozycji!